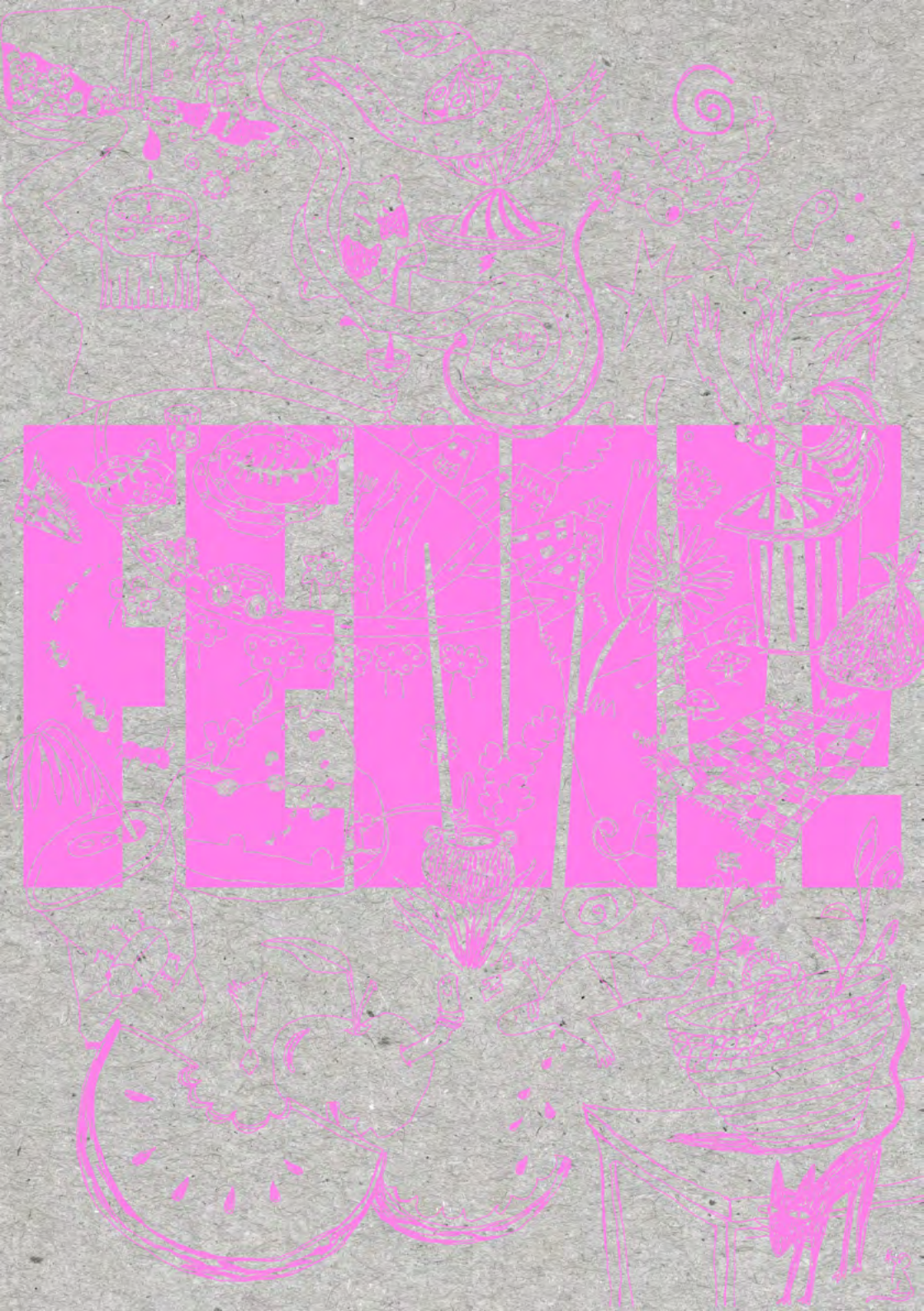

FEMME

FEM!!

ELS CONFINS DEL REBUIG

el menú de la Ciutat rural

ÍNDEX

1. Introducció. Els confins del rebuig 4

2. Objectius 6

3. Metodologia 8

- 3.1. El menjar i la cuina 8
- 3.2. L'escriptura creativa i la ciència-ficció 8
- 3.3. En quines assignatures del currículum de Secundària es pot des envolupar el projecte? 9
- 3.4. Vinculació de la metodologia amb el projecte 10

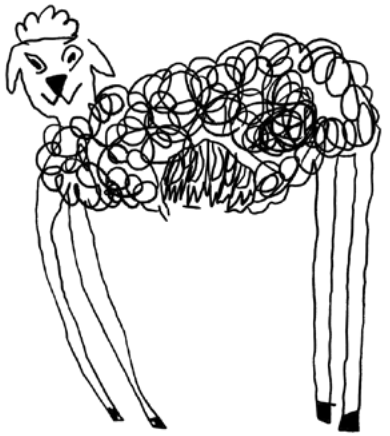
4. La guia 13

- 4.1. Organització 14
- 4.2. Material 15

5. Eixos temàtics 16

- 5.1. La verdura imperfecta 17
- 5.2. Menjar d'aprofitament 25
- 5.3. Mètodes de conservació 33
- 5.4. Cuina comunitària 41
- 5.5. Rastreig de residus 49
- 5.6. Residus no orgànics 59
- 5.7. La vida no s'acaba al fem i esta història tampoc 65
- 5.8. Ni la vida ni esta història acaba a la panxa 75

6. Bios creadores 83



1. INTRODUCCIÓ
ELS CONFINS DEL REBUIG

El malbaratament d'aliments i l'acumulació de residus en quantitats ingents és un repte a solucionar, un problema que cal ubicar en el sistema d'alimentació actual; en la producció (cultiu, conreu, etc.), la manipulació, la venda, en el consum i la gestió dels residus.

És per això que resulta clar que s'ha de treballar per a trobar altres maneres i tècniques de desenvolupar estos processos que ens permeten reduir el residu de menjar i d'altres materials i energies subjacents.

No obstant, encara que es produïra un canvi eficaç que aconseguira una reducció quasi total, els residus, a uns nivells menors, continuarien existint, i és la manera de relacionar-nos amb estos el que resulta també crucial si es vol caminar cap a la sostenibilitat.

El sistema alimentari contemporani ha esdevingut una cadena artificial i artificiosa que es fa patent en tots els seus esclavons, inclòs en el de la gestió dels residus. Com a conseqüència de la desvinculació de les persones amb la natura, s'ha generat una cultura que és incapaç de concebre les restes orgàniques com a part intrínseca, fonamental i necessària d'un sistema natural que és cíclic.

El projecte busca propiciar situacions en les quals s'establisquen altres relacions, potser més íntimes, amb els residus, i ens preguntem si amb una gestió diferent d'estos podríem tornar a reconfigurar-nos amb la naturalesa i amb els seus cicles.

En un sistema alimentari en el qual les restes van al contenidor perquè es valoren com a fem, reformular els límits respecte al que es considera rebuig i el que es considera recurs és un exercici per a reivindicar el que tirem i descartem com a possibilitats transformadores.

A l'atendre i canviar la percepció sobre estes "restes" seria possible desplaçar els límits sistèmics i, d'este desplaçar, sorgiria un nínxol de possibilitat, una escletxa potencial que donaria espai al no normatiu; als sabers populars i experiencials i, al que resulta més il·lusionant, al que està per crear i s'ha d'imaginar.

Abraçar i acompanyar els residus escapa dels models establits, i per això les maneres d'apropar-nos a estos les haurem de dissenyar nosaltres, des dels nostres desitjos i prioritats, usant la creativitat.

2. OBJECTIUS

- Treballar per la construcció d'un sistema alimentari més ètic i sostenible.

- Propiciar relacions més íntimes amb les restes que ens puguen servir per a dissenyar un sistema alimentari amb processos respectuosos i cíclics.

- Fomentar la reconfiguració amb la natura, basada en relacions empàtiques i de complicitat.

- Reemmarcar el problema del malbaratament d'aliments de manera més creativa.

- Generar consciència sobre la petjada que tenen els nostres hàbits alimentaris.

- Propiciar un impacte en els nostres hàbits.

- Afavorir que les estudiants prenguen agència com a fabuladores i creadores, capaces d'imaginar i intervindre en la creació de noves maneres d'habitar el món i sustentar la vida.

- Transmetre el gust per cuinar de manera local, sostenible i creativa.

- Adoptar l'enginy com un valor fonamental de la cultura alimentària.

- Incorporar l'art i la cuina com a ferramenta en este projecte d'investigació i creació pel caràcter polític, social, ecològic i creatiu.

3. METODOLOGIA

3.1. EL MENJAR I LA CUINA

La cuina ens servix com a ferramenta per a investigar, experimentar i conéixer de manera estètica, teòrica, sensorial i col·lectiva. És un instrument perfecte per a abordar problemàtiques d'actualitat que ens concernixen, ja que tot el que es vincula amb l'acte de menjar és polític.

A més, la cuina ens permet aproximar-nos a les temàtiques proposades no només de manera teòrica i conceptual, sinó també mitjançant el coneixement sensible, i tant cuinar com menjar esdevé un ritual en què impliquem el cos directament.

3.2. L'ESCRIPTURA CREATIVA I LA CIÈNCIA-FICCIÓ

Ursula K Le Guin, en *"La teoria de la bossa de la ficció"*, argumenta que, en lloc de veure la ficció com una eina per a transmetre grans gestes o valors heroics, hauríem de considerar-la com una bossa on emmagatzemem i compartim experiències, coneixements i saviesa. En este sentit, la ficció seria un espai de contenció, reflexió i on tenen cabuda múltiples històries que nodrixen la nostra comprensió del món i de nosaltres mateixos. Este assaig desafia la idea predominant de la narrativa tradicional com una estructura lineal de conflicte i resolució (el que l'autora anomena "narrativa del pal") i proposa un enfocament més orgànic i comunitari. La "bossa" representa esta alternativa de contar històries, on el contingut és més important que el conflicte, i el procés de narrar és vist com una activitat tan essencial i bàsica com la recol·lecció d'aliments".

3.3. EN QUINES ASSIGNATURES DEL CURRÍCULUM DE SECUNDÀRIA ES POT DESENVOLUPAR EL PROJECTE?

Idealment, es planteja com una proposta de col·laboració entre les àrees de Ciències, Llengües i Educació Plàstica, Visual i Audiovisual, ja que permet treballar tant la investigació científica i l'ús del llenguatge oral i escrit, com la dimensió creativa i artística del projecte. Tanmateix, pot adaptar-se fàcilment a altres matèries.

- **Biologia i Geologia / Física i Química:** continguts sobre cicles naturals, fermentació, descomposició de matèria orgànica, sostenibilitat, transformació de la matèria, o impacte ambiental del sistema alimentari actual. També es vincula amb l'educació ambiental i la comprensió dels ecosistemes i cicles de vida.

- **Educació Plàstica, Visual i Audiovisual:** fomenta la creació artística com a eina d'investigació, documentació i expressió. L'alumnat pot realitzar instal·lacions, artefactes, composicions visuals o registres gràfics dels seus processos.

- **Llengua i Literatura / Llengües Estrangeres:** afavorix el desenvolupament d'habilitats comunicatives i d'escriptura a través de textos, relats i narratives vinculades al projecte.

Amb quines altres matèries podem relacionar les activitats que es proposen?

- **Matemàtiques:** treball amb dades reals (ex: desaprofitament alimentari), percentatges, proporcions, gràfics, mesuraments i estimacions sobre el volum de residus o la petjada ecològica de certs aliments.

- **Tecnologia:** gestió de residus, disseny de solucions sostenibles, tècniques de conservació i anàlisi de processos de producció i transformació d'aliments.

- **Geografia i Història:** sistemes alimentaris globals, cadenes de distribució, sobirania alimentària, o canvis històrics en les formes de producció i consum.

- **Cultura Clàssica i Filosofia:** reflexions sobre consum, ètica i ecologia; debat filosòfic sobre la natura, els sistemes cíclics i la narrativa comunitària.

- **Educació Física:** relació entre alimentació, digestió i benestar físic.

3.4. VINCULACIÓ DE LA METODOLOGIA AMB EL PROJECTE

Si pensàrem que en el sistema alimentari actual existixen uns protagonistes, estos serien els aliments que les persones ingerim. Però este sistema no acaba en la ingesta, sinó que continua en la gestió d'uns residus amb unes característiques molt diverses.
Si és així, si més elements en formen part, per què se separen de la narració?

No haurien de formar part les restes també d'esta història? I si les restes deixaren de ser residus i passaren a ser recursos? Personatges d'un elenc variat que s'entrellaça, es vincula en simbiosi…

Si, com Le Guin proposa, fem que tots els personatges tinguen un paper en la història i res quede al marge, contaríem una altra història diferent de la que sempre ens han contat… De fet, en contaríem moltes d'estes, el focus aniria variant, i la història passaria de ser una, hegemònica i lineal, a ser un teixit ric de perspectives i relats.

En el moment en el qual decidim no centrar la nostra atenció únicament en l'aliment ingerit i la posem en les restes descartades, s'obri una nova amalgama de possibilitats, d'històries, inclús de receptes.

Suc de taronja:

• Comprem la taronja, la traiem de la bossa que l'emmagatzema i rebutgem el recipient.
• Tallem la taronja per la mitat amb un tall perpendicular al seu eix.
• Amb l'ajuda d'un espremedor (manual o, per a accelerar l'acció, electric) traiem el suc de cadascun dels seus gallons.
• Fiquem el líquid en un got i llancem la pell i la polpa al fem.
• Bevem el suc.
• Fi.

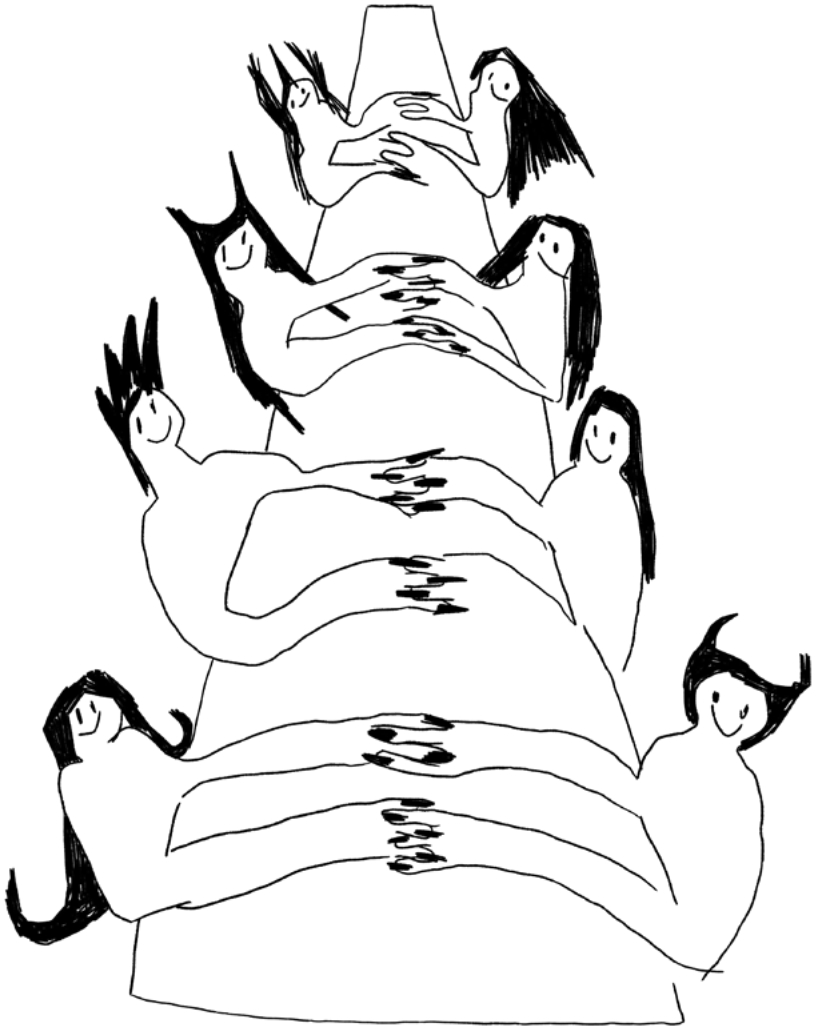
Una recepta lineal, amb un protagonista –el líquid que guarden els gallons de taronja– i amb una funció concreta i lineal: saciar la set i la falta de sucres del receptor, és a dir, la persona que l'ingerix.

Però i si acompanyem les deixalles, el que queda, i prestem atenció a la seua vida? Podem convertir-les en protagonistes de la que és també la seua història? Podem imaginar nous desenllaços per a les seues narracions? Podrien ser els seus objectius menys antropocèntrics? Inclús, es podrien contar històries sense un desenllaç concret?

La pell de la taronja, una de les protagonistes d'esta història, podria emmagatzemar-se en un compostador, i servir de fertilitzant perquè cresca un nou taronger. La mort de les seues cèl·lules donaria vida a un altre ésser viu, la seua història transcendiria més enllà de la vida i acabaria de tancar un cicle. O, potser, esta nova protagonista podria ser deshidratada i esmicolada per a gastar-la posteriorment d'amaniment de dolços i ensalades. O, potser, podria fermentar-se en aigua per a generar un producte de neteja.

De cop i volta, fixant-nos en el que rebutgem d'un aliment que en una primera instància tenia una història lineal amb un principi i un final, descobrim que darrere d'esta narració hegemònica s'amaguen una gran varietat de relats i històries. Algunes d'estes, amb una especial capacitat per a reconfigurar-nos amb la natura i no ficar-nos en el centre. Altres, amb caràcter popular, conegudes per les nostres avantpassades. I, altres descrites directament per nosaltres mateixes. Però, totes i cadascuna d'estes, generades a partir de l'observació, l'acompanyament, la cura, la creativitat i l'enginy.

4. LA GUIA



4.1. ORGANITZACIÓ

En la guia trobareu activitats agrupades en huit eixos temàtics que desglossen el tema principal: la gestió dels residus del sistema alimentari actual.

Els eixos van apareixent en la guia seguint un orde que traça amb cura un cicle:

Es comença preguntant-nos els aliments que consumim (1) per a continuar amb les maneres de tractar-los (2-3-4). Seguidament, s'aborda la gestió dels residus que no s'han pogut aprofitar a la cuina (5-6) i, per a tancar el cercle, es reflexiona al voltant de la vida que continua més enllà del fem i de les nostres panxes (7-8), per a donar pas a un tornar a començar.

Per este motiu, tot i que les activitats es poden seguir de la manera que convinga, es recomana desenvolupar el projecte en l'orde proposat.

Cada eix compta amb una introducció i dos activitats, la primera d'activació o acció i la segona d'escriptura:

– La introducció servix per a explicar l'enfocament que es fa al projecte sobre l'eix temàtic exposat. Al mateix temps, oferix informació valuosa al professorat, que la poden adaptar i usar per a compartir-la amb l'alumnat prèviament a cada acció.

– L'acció primera utilitza la cuina i el menjar, de manera directa o indirecta. Amb estes activacions s'incorpora un apropament a la temàtica des de l'experimentació i la pràctica, amb processos col·lectius que connecten cos i matèria.

– En l'activitat d'escriptura creativa es podrà reflexionar sobre els temes proposats i les accions realitzades des d'una perspectiva artística, alhora que enregistrar de manera personal cada fase per on es va transitant.

* Dins d'ambdós apartats s'indiquen els materials necessaris, els que s'aporten a la caixa, els que ha de portar l'alumnat i els que proporcionarà el professorat.

La duració de les activitats queda oberta a la disponibilitat d'horaris de cada centre. Hi ha certes activitats que s'hauran de desenvolupar en diferents sessions. En este cas, estarà explicat en la guia didàctica.

D'altra banda, algunes accions suggerixen desbordaments de l'aula i que demanen la implicació d'altres agents de l'institut o de l'extensió del projecte a l'àmbit familiar de l'alumnat.

4.2. MATERIALS INCLOSOS EN LA CAIXA

A la cistella, es proporciona material bàsic per al desenvolupament de les accions, com estris de cuina, unes estovalles, un kit de neteja o fitxes i targetes.

Pel que respecta al menjar, s'ha optat per proveir aliments no peribles o preservats amb mètodes de conservació que podrien ser reemplaçats en pròximes ocasions comprant-los en qualsevol tenda d'alimentació.

Per a les caixes de verdures i fruites dels exercicis que les necessiten, s'haurà contactat prèviament amb el proveïdor del menjar i es facilitarà en el kit de l'exercici pertinent el seu contacte, a fi que el professorat puga encomanar la caixa per al dia que vulguen desenvolupar la sessió.

En alguns casos, això no obstant, es demana que es porten de casa aliments fàcils d'aconseguir, objectes trobats, reciclats o recol·lectats.

A la caixa també es compta amb un tauler amb el qual es pretén reforçar de manera visual les fases del projecte i la vinculació entre estes.

Es tracta d'un suport al qual acudir en cada tema, en el moment previ a l'escriptura. Com en un joc de taula (sense ser-ho veritablement), compta amb huit cartes, on l'alumnat trobarà cada exercici d'escriptura creativa a realitzar.

Per als exercicis d'escriptura, es proveirà cada alumne o alumna amb una llibreta bitàcola junt amb material imprés que la complementa.

MATERIALS QUE HA D'APORTAR L'ALUMNAT

A l'inici del projecte l'alumnat haurà de portar plat, got, forqueta, ganivet i cullera, els quals es guardaran en classe en l'espai que s'habilite.

A banda, en cada exercici s'indicarà el material específic a aportar.

5. EIXOS TEMÀTICS:

A l'hora de contar una història, igual que a l'hora de cuinar, podem caure en la dinàmica de centrar l'atenció en un sol personatge-ingredient, el qual decidim que serà l'heroi de la nostra recepta, el protagonista, deixant en segon pla, inclús descartant, altres personatges-ingredients.

El sistema alimentari liderat per grans cadenes s'encarrega d'esta primera selecció, que ens ve donada inclús abans d'anar a comprar. Els supermercats ja han decidit per nosaltres mateixos que la protagonista de la nostra història serà una verdura d'unes dimensions concretes, amb una mesura regularitzada i un color específic. La verdura perfecta, la protagonista de la nostra recepta. Però, què passa amb la verdura que no ha complit els estàndards del mercat?

Esta és relegada a la qualitat de rebuig. És a dir, va al fem o, amb sort, a alguna empresa que elabora sucs. Alguns projectes com Imperfectus o Talkual es dediquen a rescatar el gènere "lleig" al qual els agricultors no han pogut donar eixida, de manera que reduïxen el malbaratament d'aliments, afavorixen el xicotet treballador i aconseguixen portar a les taules de les cases, a primer pla, els personatges secundaris.

Amb els aliments carnis ocorre el mateix. De l'animal es trien les parts més populars i còmodes de cuinar, que es venen envasades i per separat: d'una banda, el pit de pollastre, d'una altra la cuixa, les aletes o l'entrecot. No obstant això, s'eviten les parts que evidencien el cos de l'animal o aquelles sobre les quals existix un desconeixement general sobre com s'haurien de preparar.

Respecte a l'apartat del peix, "l'oferta es reduïx a espècies com l'orada, el llobarro, el lluç, les sardines, la tonyina o el salmó. Són peixos amb gran demanda i fàcils de vendre que representen una pesca rendible, tant per als pescadors com per als peixaters.

El que es queda embolicat a les xarxes no es pot preveure ni seleccionar, de manera que queden atrapats peixos de segona classe que són descartats per a la seua venda. Es calcula que cada dia es llancen per la borda dels pesquers més de 20 tones d'estos peixos de segona o fins i tot, de tercera classe. Una altra dada preocupant és que, de 540 espècies de peix comestible que hi ha al Mediterrani, la majoria dels consumidors només n'arriba a conéixer unes quinze. Així doncs, podem parlar realment del fet que ens trobem davant de peixos oblidats. Peixos de rebuig que els peixaters no volen vendre, però que són més econòmics i igual de bons que molts peixos de primera classe".

En el primer capítol, donarem pas a carlotes amb formes impossibles, tomaques amb escletxes, taronges xicotetes o cebes massa grans, pensarem en les parts de la vedella que no es venen i atendrem els peixos oblidats que no són anomenats.

---

https://acgn.cat/peixos-oblidats-1a-part/

5.1.1. LES IMPERFECTES A TAULA

Missatge per al personal docent:

- *Activitat a desenvolupar en dos dies diferents.*
- *Per a la realització de l'activitat caldrà encomanar una caixa de fruita i verdura a proveïdors com Talkual, Imperfectus o Remolonas, que distribuïxen verdures i fruites "imperfectes".*
- *En la primera sessió l'alumnat haurà d'elegir una verdura de la caixa i fer-li una sèrie de fotografies. El professorat haurà de recopilar-les i imprimir-les per al dia que es realitze l'exercici d'escriptura creativa. Una opció pràctica per a recopilar les fotografies podria ser que l'alumnat les puge a un drive compartit.*

DIA 1 . ARRIBA LA CAIXA

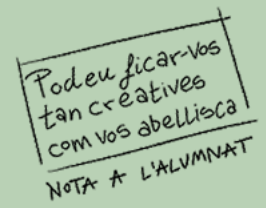
La caixa que haurà arribat a l'institut no conté verdures ni fruites com les que es troben al supermercat, sinó que els aliments que la conformen tenen formes estranyes, tamanys o molt grans o molt menuts, colors inesperats, picades d'algun animal… Estes fruites i verdures no són clons les unes de les altres, sinó que cadascuna està dotada d'una identitat pròpia i un sabor igual o més intens que el de les verdures i fruites considerades "perfectes".

En esta sessió s'haurà d'escollir una verdura o fruita, a la qual se li faran diferents fotografies, des de diferents angles, perquè es vegen bé els seus volums. Planta, alçada i perfil.
Les imatges s'enviaran al professorat.
Posteriorment, cada u s'emportarà l'aliment seleccionat en casa i es cuinarà un plat en què se l'empre. Este plat no serà per a menjar-lo en casa, sinó que es compartirà amb la resta de companyes en la sessió del proper dia.

DIA 2. L'ESMORZAR.

Es col·loquen les taules juntes per a conformar una superfície gran per a posar els plats que l'alumnat ha portat i asseure's al voltant.
Una a una, la classe presentarà el menjar que ha cuinat:

- Nom del plat
- La verdura o fruita que s'ha gastat.
- Les característiques que la feien "imperfecta".
- De quina manera s'ha cuinat i per què.
- (...)



Posteriorment, el plat es compartirà per a fer un tast col·lectiu. Es realitzarà esta acció successivament fins que tot l'alumnat haja presentat el seu àpat.

MATERIAL:

- **Caixa de recursos:**
  - **Caixa de verdures**
  - **Mantell**
  - **Utensilis per a escudellar i tallar el menjar.**
  - ***Kit* de neteja**
- **Aportat per l'alumnat:**
  - **Menjar cuinat**

5.1.2. DISSENY DE PERSONATGE: ELS PERSONATGES D'UNA HISTÒRIA

En l'anterior sessió s'escollí una peça de la caixa d'aliments rescatats, a la qual se li feren una sèrie de fotografies i, amb la qual, posteriorment, es va cuinar un àpat.

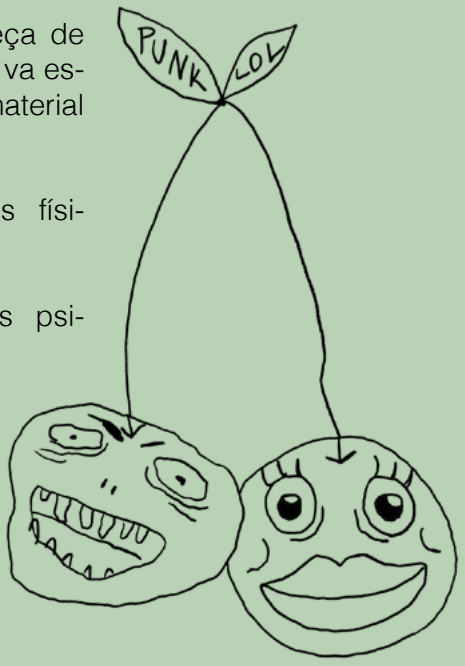
Ara, la peça fotografiada s'imaginarà com un personatge que se situa al mateix nivell de la història que les hortalisses que sí que han passat els estàndards marcats per la indústria alimentària (mesura, forma, pes…).

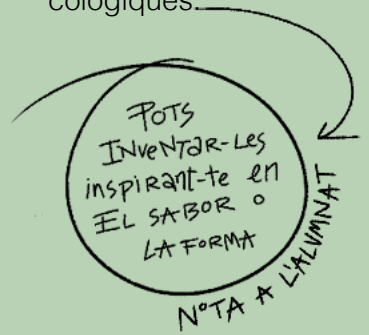
Les cartes per a dissenyar personatges que es troben a la caixa de recursos es completaran amb els següents aspectes sobre la verdura\fruita:

- Imatge**.** Foto impresa de la peça de verdura de la caixa que cada u va escollir, en la qual s'intervé amb material aportat a la cistella.
- Descripció de característiques físiques.
- Descripció de característiques psicològiques.

Missatge per al docent:

- Este dia, el professorat haurà de portar impreses en tamany A6 les fotografies que les alumnes feren de les seues fruites/ verdures en l'anterior exercici.





- Poders. { Pots inspirar-te en les propietats nutritives i medicinals que ofereixen a les persones i animals que les ingerixen.
- Aliats { Poden ser els aliments que combinen pel seu sabor, o les plantes i éssers vius que afavorixen, per diferents motius, el seu creixement.
- Hàbitat { On creix, on es consumeix, en quines receptes la trobem...

NOTES A L'ALUMNAT

Tin rigor amb les característiques existents. A banda, afegix tanta ficció com la teua imaginació t'ho permeta.

MATERIAL:

- **Incorporat a la caixa:**
  - **Enganxines i papers de colors.**
  - **Fitxes per a fer la carta de presentació del personatge.**
  - **Quadern bitàcola.**
- **Aportat per l'alumnat:**
  - **Colors i retoladors.**
  - **Estisores i pegament.**
- **Aportat pel personal docent:**
  - **Fotografies impreses en un tamany A5 de les verdures seleccionades per les alumnes.**

APROFITA!
MENJAR
DAPPOFITAMENT

“L’Organització de les Nacions Unides per a l’Alimentació i l’Agricultura (FAO) ha calculat que cada any malbaratem, aproximadament, 1.300 milions de tones d’aliments. Segons l’informe elaborat per esta institució, les cases són un dels llocs on més menjar es malbarata; segons estimacions de la plataforma Too Good To Go, uns 15 quilos de menjar per persona a l’any. Els motius són que adquirim més menjar del que necessitem i caduca; que fem una mala conservació dels aliments i acaben fent-se malbé, o bé que rebutgem molts aliments durant el procés de cuinar, per pur desconeixement”.

Consum

L’artista Daniel Spoerry (1930-2024) reflexiona sobre les possibles capes d’informació que es poden extraure de l’anàlisi d’una taula parada, concebuda com un trosset de món, i posa especial èmfasis en les taules de la classe treballadora.

Spoerry celebra la creativitat a la cuina que al llarg de la història la classe mitjana ha mostrat. Amb enginy, ha aprofitat els productes de l’entorn al màxim, ha trobat les maneres per a potenciar els sabors i les propietats de totes les parts dels aliments, ha sabut allargar la vida d’estos i ha aconseguit revertir el que de primer ja no semblava comestible. Esta cuina, en la que res era desaprofitat, ha configurat el gros del que hui podem anomenar la cuina tradicional, la de tota la vida.

En contrast amb esta manera tan intel·ligent de fer cuina, trobem la manera de relacionar-nos amb el menjar actual que, en les seues paraules, “malbarata tant com pot”.

En una de les seues obres, l’artista va produir peces escultòriques en les quals incrustava escombraries dins de pa sec, evidenciant l’acció contrària que executem diàriament, tirar pa sec al fem, pa que podria tindre moltes altres eixides útils abans que acabar al fem.

Sabem que en les grans històries, la força i els artefactes d’última tecnologia han sigut dels aliats més recurrents per a fer front a monstres i gegants. Nosaltres, en el segon capítol, escorcollem als fogons antics on es preparaven receptes d’aprofitament, que, ubicades en els sabers populars, ens poden servir en el present per a plantar cara a unes dades a les quals ja no podem continuar donant l’esquena.

Posem sobre la taula les parts de les verdures que es consideren rebuig, les peces de carn que ens molesten a la vista, les fruites i verdures velletes, el pa sec… personatges relegats a la categoria de rebuig, que a través dels sabers populars reposicionem en el primer pla per a exalçar-les.

5.2.1. MENJAR D'APROFITAMENT

Missatge al professorat:

- *En este eix temàtic es proposen dos activacions a través del menjar. Una, en què és necessària una nevera al centre a la qual es puga tindre accés, i una altra com a alternativa, si no es compta amb un refrigerador.*
- *Tanmateix, si vos ve de gust, vos convidem a fer les dos activacions!*

a) En cas de comptar amb una nevera al centre i tindre-hi accés.

Missatge per al professorat:

- *Cal indicar amb anterioritat a l'alumnat que el dia que es porte a terme la sessió cadascú haurà de portar el seu pa sec de casa.*
  - *Altres opcions: visitar els forns propers a l'institut per proposar-los que es vinculen amb el projecte donant el pa que se'ls haja pogut assecar.*
- *Es necessita aigua potable.*

Pa-sta. Recepta de pasta a partir de pa sec.

- recepta d'Albert Franch -

INGREDIENTS:

- Pa sec
- Farina
- Aigua

1. *Posem el pa sec en un recipient i el cobrim amb aigua tèbia. El deixem a remulla fins que s'ablanisca i es faça una pasta.*
2. *Una vegada feta una pasta, colem el pa i li llevem tota l'aigua.*
3. *Posem el pa en un bol amb farina i el treballem bé.*
4. *Una vegada ho tenim tot ben mesclat, posem un poc de farina sobre la taula i continuem pastant. Hem d'aconseguir una massa que no s'en ganxe i es quede compactada.*
5. *Quan la tenim, la posem en un bol i la tapem amb un drap perquè no s'asseque.*
6. *La guardem dins de la nevera durant dos hores.*
7. *Passades les dos hores, traiem la massa i li donem la forma que desitgem.*
8. *Quan tinguem tota la pasta modelada de la manera triada, l'empolvorem amb un poc de farina perquè no s'apegue i cadascú la guarda a les bossetes individuals facilitades.*
9. *En casa, la bullim 1 minut i mig en l'aigua que havíem reservat i, quan ho tinguem a punt, hi afegim la salsa que més ens agrade.*

MATERIAL:

- **Caixa de recursos:**
  - **Farina**
  - **3 teles per a escórrer el pa**
  - **3 draps**
  - **Corró**
  - **Bossetes on guardar i etiquetar la pasta perquè l'alumnat puga portar-la a casa.**
- **Aportat pel professorat:**
  - **Aigua**
  - **3 bols grans**
- **Aportat per l'alumnat:**
  - **Pa sec**
  - **Forqueta i ganivet (per a donar forma a la pasta)**
  - **Retoladors, aquarel·les, llapis de colors… per a decorar l'etiqueta.**

b) En el cas de no tindre nevera o no poder gastar-la: Recepta d'aprofitament

Cada estudiant s'ocuparà de preguntar entre els seus familiars per una recepta d'aprofitament.

En casa, l'haurà de preparar, idealment amb la persona que li ha transmés la recepta, i l'haurà d'escriure tal com li l'han explicada.

Portaran a classe les receptes preparades el dia acordat i, juntis, tastaran les elaboracions.

MATERIAL:

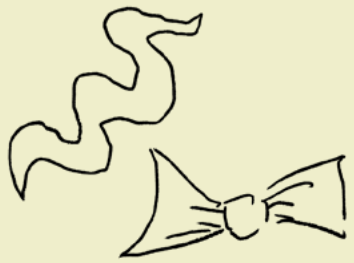
- **Caixa de recursos:**
  - **Mantell**
  - **Llibreta bitàcola**
- **Aportat per l'alumnat:**
  - **Recepta familiar d'aprofitament.**
  - **L'àpat cuinat en casa.**
  - **Plat, got i coberts.**

5.2.2. EXERCICI D'ESCRIPTURA CREATIVA

a) La meua recepta de pa-sta

Nota al professorat:

D'igual manera que s'han proposat dos opcions d'activacions a través del menjar, també es proposen dos opcions d'exercici d'escriptura creativa, cada una d'estes relacionada amb una de les sessions culinàries.



Escriure la recepta de pa-sta a partir de la pròpia experiència. Passant per la preparació en classe, la cocció en casa i el moment de menjar-la.

S'ha de triar una manera de narrar-ho d'entre les que s'oferixen: vers (poesia), prosa (amb gènere històric, novel·la negra, de ciència-ficció o fantàstica…), còmic, dramàtic (teatral), llegenda o faula.

A més, s'hauran d'incloure en la narració les següents paraules: *recepta d'aprofitament, pa vellet, malbaratament, allargar la vida, enginy.*

MATERIAL:

- **Caixa de recursos:**
  - **Llibreta bitàcola.**

Si, pel que fora, no aconseguixes una història, imagina-la! Inventa el lloc, l'època, les circumstàncies...

NOTA A L'ALUMNAT

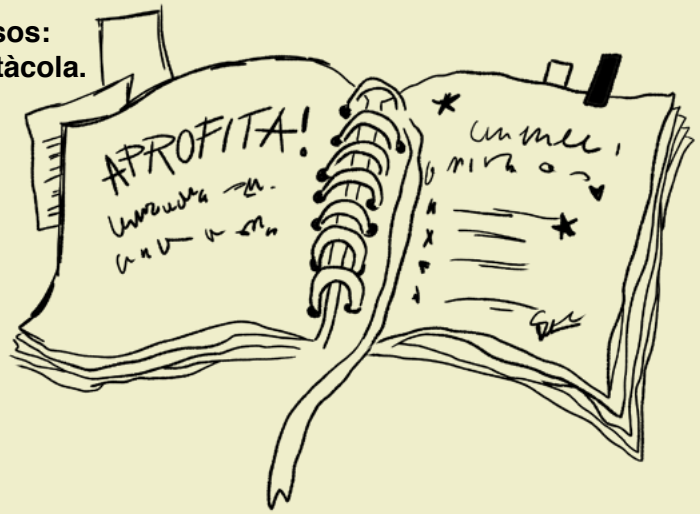
b) La història darrere de la recepta d'aprofitament

Tota recepta amaga una història. Potser la recepta transmesa per una persona va arribar fa anys a ella per una altra. Potser eixa història d'aprofitament porta darrere una història de resistència i resiliència en temps d'escassesa. Potser darrere d'eixa recepta d'aprofitament tan deliciosa existix una història d'experimentació culinària i un descobriment gastronòmic fortuït.

En este exercici s'escriurà sobre el context que existix implícit en la recepta d'aprofitament familiar compartida, que es descobrirà entrevistant la persona que ha compartit la recepta.

MATERIAL:

- **Caixa de recursos:**
  - **Llibreta bitàcola.**



Quan tenim a l'abast productes de tota mena, frescos i durant tot l'any, preparar conserves podria semblar una tècnica caduca. Podríem pensar: per quin motiu hauríem de preparar tomaques en conserva per a l'hivern, si al supermercat en podem aconseguir quan vulguem?

Abans, conservar no consistia tan sols a preservar un aliment per a poder menjar-lo en temps de mancança, en una època en la qual, si les collites fallaven, la fam assetjava. Conservar volia dir també trobar la manera de guardar el gènere quan ja no es podia vendre o quan no es donava l'abast per a consumir-lo tot.

En este cas, tirar l'excedent no era una opció a considerar, i menys, sabent que en el futur, l'escassesa podia ser una possibilitat. Per això, guardar el que en el temps present sobrava esdevenia un acte de preservació, però també de previsió.

Tenint en compte que, actualment, la majoria de les persones ja no compten amb camps de cultiu, ni maten un porc que ha de durar tot l'any, el problema de guardar l'excedent ja no ens toca de prop.

Aleshores, ja que sembla que els supermercats ens fan sentir que vivim en l'era de l'abundància, per què hauríem, aleshores, de practicar la conservació d'aliments si, a primera vista, no ens fa gens de falta?

Si ho mirem des del punt de vista pràctic i immediat, la preparació de conserves en l'àmbit domèstic no ens cal.

Ara bé, si es pren consciència de l'impacte ambiental i socioeconòmic que suposa poder comprar tomaca (o qualsevol altra peça fresca) en qualsevol època de l'any, i comprar tan sols la més bonica i brillant, preparar conserves en casa podria convertir-se en una acció que podria canviar considerablement el sistema alimentari actual i, consegüentment, el desaprofitament d'aliments.

Exemple:

A l'estiu, ens organitzem amb família, veïnes o amigues i comprem les tomaques (en el negoci agrícola més proper) que no s'han pogut vendre per menudes, deformes o madures i que, d'altra manera, haurien acabat al fem. (Estes tomaques serien els personatges marginals de les històries presentades en el primer capítol).

- Amb esta compra ja s'ha aconseguit recuperar menjar en bon estat, reduir residus i afavorir el comerç local i de proximitat.

La tasca de pelar quilos de tomaques, tallar-les, envasar-les en pots i esterilitzar-los al bany de maria, pot ser llarga i avorrida. Per això, el més recomanat és ajuntar-se amb totes les persones que han participat de la compra i fer l'elaboració conjuntament, conversant i contant històries.

- D'esta manera, s'ha minimitzat el consum de llum o de gas i, d'altra banda, s'inicia un ritual que ens connecta de manera més directa i conscient amb les persones, amb el menjar, el territori i la temporalitat. A més, haurem gastat pots de vidre reciclats i n'haurem allargat la vida.

Quan arribe l'hivern, tindrem tomaca natural i fregida en conserva que no haurem de comprar al supermercat.

- Això comporta que no estarem recorrent a tomaques cultivades en grans extensions d'hivernacles, ni consumint-les d'altres països llunyans, de manera que reduïm la petjada de CO_2 que provoquen les rutes llargues de comercialització.

Un altre aspecte a tindre en compte és la consciència que s'ha generat al voltant d'un pot de tomaca: coneixença del lloc d'origen, de l'agricultor, del temps que ha costat de preparar, del cost energètic i, no menys important, de les anècdotes, experiències i vivències que ens ha brindat. De segur que, sabent tot el que hi ha darrere d'este pot, en fem un ús més responsable per a no malbaratar-ne ni gota.

Els mètodes de conservació tenen l'origen en una tradició culinària ancestral, que va perdent popularitat d'entre la gent jove. Això no obstant, les conserves són grans aliades dels personatges de la nostra història: de vegades potenciant el seu sabor, altres canviant la textura, però sempre allargant-los la vida.

5.3.1. TAST DE CONSERVES

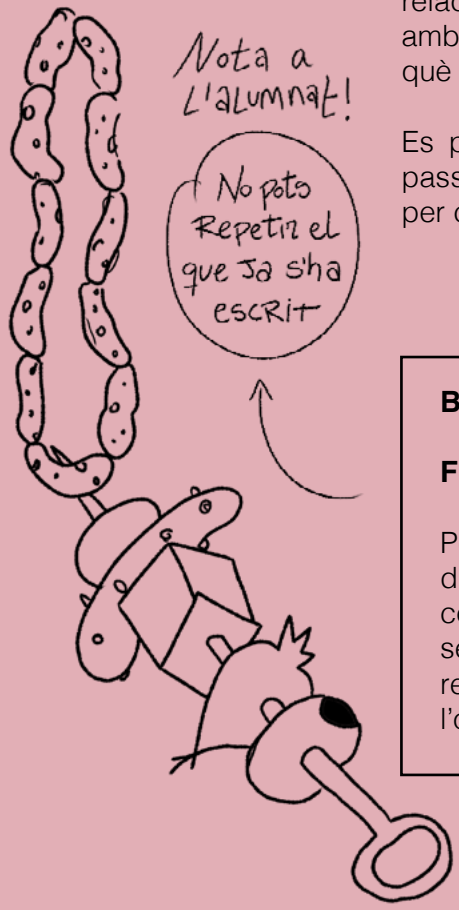
Nota al professorat:

Utilitzar les estovalles per a parar taula amb els aliments facilitats.

A la cistella s'ha preparat un recull d'aliments conservats seguint diferents mètodes.

En esta sessió es jugarà amb el sentit del gust, tastant els productes proporcionats i descobrint les seues peculiaritats. Amb un joc compost per dos baralles de targetes, d'una banda, es configurarà una fitxa tècnica a partir dels sentits i, d'altra banda, es relacionaran els aliments que s'han tastat amb la targeta que conté la tècnica amb què s'han conservat.

Es poden tastar els aliments d'un en un, passant-se'ls en cercle, definint una ronda per cada producte.



BARALLA NÚM. 1.

Fitxa tècnica sensorial.

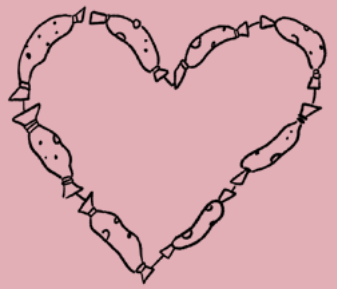
Per cada àpat, cada persona haurà d'escriure, en la targeta de l'aliment corresponent, una paraula o una frase curta sobre allò que ha provat amb relació al sabor, la textura, el color, l'olor, un record, una experiència, etc.

BARALLA NÚM. 2.

Targetes amb les tècniques de conservació emprades.

Una fitxa per cada aliment.

En acabar cada ronda, revisant les targetes, entre totis es decidirà el mètode que s'ha emprat per a conservar l'aliment tastat i es llegirà la informació que s'aporta a la targeta.



MATERIAL:

- **Caixa de recursos:**
  - **Aliments en conserva**
  - **Baralla de fitxes sensorials**
  - **Baralla de targetes amb les tècniques de conservació emprades**
- **Aportat pel professorat:**
  - **Es recomana aportar pa per a acompanyar**
- **Aportat per l'alumnat.**
  - **Plat, got i coberts**

5.3.2. PREVEURE - PREVINDRE - PRESERVAR

Conservar aliments ens reafirma en la consciència d'un futur que està per vindre. Entre tanta incertesa, no són les conserves un punt d'ancoratge sobre el qual poder tindre el control? Conscients que no sabem molt d'este futur incert, sabem segur que podrem menjar més tard el que estem preparant en el present.

Previsió fa referència a l'acte de preveure, de poder suposar o endevinar el que podria ocórrer un demà. **Previndre** consistix a anticipar-se a la previsió, actuar en el temps present, pensant en el temps futur. La **preservació** és, en el cas de les conserves, l'acció, l'acte per a previndre.

Per tal de reflexionar sobre els mots exposats, l'exercici consistix, en primer lloc, a anunciar una previsió. Pot ser-ne una de lògica, pensant en els missatges del present, en com podrien afectar el futur. També pot ser una previsió fantàstica, en la qual entren en joc personatges imaginaris i situacions pròpies de la ciència-ficció. Poden ser previsions ideals, les quals sabem molt poc probables, però que desitgem. També poden ser catastrofistes (o com alguns pessimistes dirien, realistes), i preveure les situacions menys desitjables. Poden ser previsions que abracen molt, a escala planetària o universal, però també pot tractar-se d'una previsió a més xicoteta escala, relacionada amb l'institut, el barri o un grup d'amics.

S'escriurà la previsió en una pàgina de la llibreta bitàcola. En acabar, es passarà la llibreta a li companyi que es trie, qui haurà de pensar com preparar-se en el present per a tal previsió.

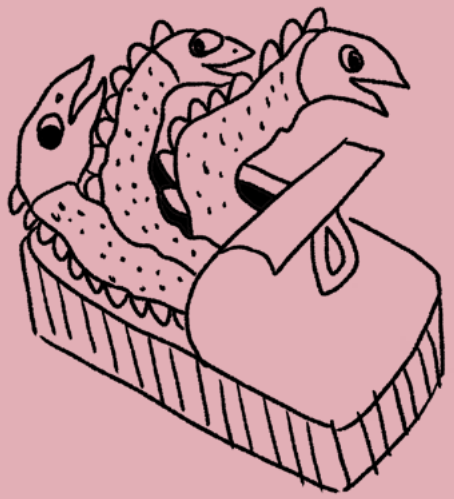
Si es tracta d'una bona **previsió**, quins són els actes que l'han feta possible?

Si es tracta d'una previsió poc favorable, es pot escollir entre escriure quines accions es podrien prendre en el present per a fer-la més suportable o, d'altra banda, pensar en una manera de previndre-la directament. Comporta l'acte de conservar? Si és així, què seria allò a preservar i quina seria la manera de fer-ho?

Exemple sintetitzat:

Previsió: un futur sense arbres.

En el present preparem melmelades, compotes, i xarrops de fruites. Comencem a regenerar els sòls marins amb algues. Intentem recollir totes les llavors d'arbres abans que estos desapareguen i les conservem.



MATERIALS:

- **Caixa de recursos:**
  - **Llibreta bitàcola.**

Tot i que la narrativa occidental conta el progrés segons les pautes de la cultura de la competitivitat (validada pel neodarwinisme), centrar el pes de l'evolució de les espècies en la llei del més fort, podria resultar massa simple.

Lynn Margulis, biòloga que explicà la creació de la cèl·lula eucariota, exposa la teoria simbiogenètica, en la qual defensa que animals i plantes són comunitats que cooperen en simbiosis per a sobreviure.

I és que sempre han agradat les pel·lícules del personatge carismàtic i heroic, el qual no necessita ajuda perquè sol pot amb tot i més i acaba emportant-se tot el protagonisme. Vertaderes ficcions de Hollywood que, a la llarga, sembla que hem acabat acceptant.

Però no resulten, realment, poc creïbles?

> *"La novela es un tipo de relato fundamentalmente antiheroico. Por supuesto que el Héroe se ha apoderado de la novela con frecuencia, siendo así su naturaleza imperial y su impulso irrefrenable, para tomar todo y gobernarlo con duros decretos y leyes para controlar su incontrolable impulso de asesinarlo. Así que el Héroe ha decretado a través de sus portavoces, los Legisladores, primero, que la forma adecuada de la narrativa es la de la flecha o la lanza, que comienza aquí y va recta hacia allí y ¡ZAS! da en su blanco (que cae muerto); segundo, que la preocupación central de la narrativa, incluida la novela, es el conflicto; y en tercer lugar, que el relato no vale para nada si él no figura en él.*
> *…*
> *Una relación posible entre elementos en una novela bien podría ser la de un conflicto, pero reducir la narrativa al conflicto es absurdo. (…) El conflicto, la competición, la presión, la lucha, etc., dentro de una narrativa concebida como una bolsa/vientre/caja/hogar/botiquín, podrían ser vistos como elementos necesarios de un todo que, en sí, no se puede caracterizar ni como un conflicto ni como armonía, ya que su propósito no es ni la resolución ni la inmovilidad, sino un proceso continuado.*
>
> *Finalmente, está claro que el Héroe no queda bien en esta bolsa. Necesita un escenario, o un pedestal, o una cima. Lo metes en una bolsa y parece un conejo, o una patata."*
>
> *Ursula K. Le Guin. La teoria de la bossa de ficció.*

En este capítol es conten dos històries de relacions col·lectives i, per això, antiheroiques, en les quals els personatges, entrellaçats i vinculats, miren pel bé comú mitjançant la cuina comunitària.

- La primera història és la de Food for Soul, una organització sense ànim de lucre fonamentada en tres principis: la qualitat de les idees, el poder de la bellesa i el valor de l'hospitalitat.

  Amb l'ajuda de diferents persones, associacions i institucions, ha impulsat projectes de cuina comunitària arreu del món emplaçats en edificis abandonats transformats per artistes i arquitectes.

  Iniciada pel xef Massimo Bottura i el seu equip, la intenció era convertir el menjar que anava a ser tirat en un menú de tres plats deliciosos que alimentara el cos i l'ànima de persones en condicions vulnerables. D'esta manera, les restes es reintroduïxen en la cadena alimentària, amb un valor afegit. Al final, la qüestió és retornar la dignitat.

"We are not aiming to serve as many meals as possible, and consequently feed as many people as possible. We aim to change the mindset. We want people to look at food, spaces and other people with different eyes. We want to make visible the invisible. A RECIPE, AFTER ALL, IS A SOLUTION TO A PROBLEM".

Mold Magazine - Issue 03

- La segona és una història local que té lloc al barri del Cabanyal de València, en l'espai associatiu Cabanyal Horta. Allí desenvolupen des del 2021 Cuina de Barri, un grup de consum de menjar preparat amb un desig molt clar: la sobirania alimentària.

  "Amb una olla exprés industrial fabricada amb material reciclat dissenyada per l'empresa de tecnologia de baix cost i alt rendiment Foodtopia, cuinen 150 racions vegetarianes tres dies a la setmana amb producte local de proximitat, que les veïnes poden gaudir amb un bo mensual de trenta euros que dona dret a 24 àpats al mes.

  L'espai està habilitat perquè les usuàries puguen menjar allí i compartir taula amb altres persones si ho desitgen, de manera que es fomenten els vincles entre el veïnat.

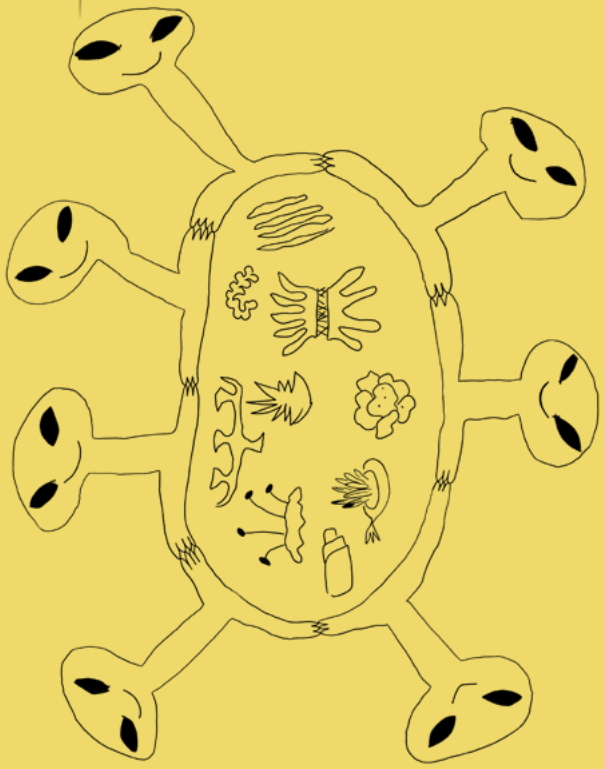
  Cal destacar l'estalvi energètic i econòmic que promou el projecte pel fet d'haver-hi menys cuines familiars actives, la reducció del volum de deixalles com envasos, bosses i embolcalls i el repartiment de les cures amb l'alliberament de la càrrega mental de l'alimentació a les famílies, que històricament ha recaigut sobre les dones."

  directa.cat

5.4.1. PRACTICAR LA CUINA COMUNITÀRIA

Nota al professorat:

- *Esta activació es realitzarà en 4 sessions diferents.*
- *La primera d'estes es conformarà com una sessió en la que l'alumnat s'organitze en 3 grups i comence a planificar com serà el seu esmorzar i les activacions que es desenvoluparan durant la seua sessió.*
- *La resta de sessions seran els esmorzars organitzats per l'alumnat.*
- *Es proposa eixir de l'aula, desenvolupar l'esmorzar en un espai diferent de l'habitual, com el pati, la sala d'actes, el carrer o el parc.*



I si l'esmorzar a l'institut deixara de ser un àpat individual per a convertir-se en un de comunitari?

Durant, almenys, tres sessions, l'esmorzar esdevindrà una acció col·lectiva capaç d'escometre alguns dels reptes que en els projectes de cuina comunitària es perseguixen:

Cuina Comunitària

- ✓ Reduir el malbaratament alimentari
- ✓ Reduir els envasos plàstics
- ✓ Facilitar l'accés de les comunitats al producte local i ecològic
- ✓ Reduir el consum energètic i l'esforç per cuinar
- ✓ Promoure les cures en comunitat
- ✓ Formar les comunitats sobre el producte local i de temporada
- ✓ Afavorir l'assoliment de la sobirania alimentària
- ✓ Abaratir costos.

Cada dia, un grup diferent s'encarregarà d'organitzar l'esmorzar per a la classe.

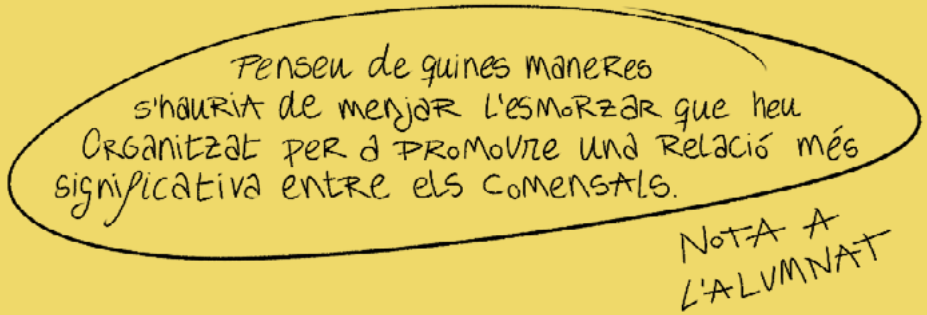
No és necessari que el menjar es prepare conjuntament. Cada u, individualment, pot encarregar-se de la seua aportació.

L'esmorzar s'ha d'organitzar tenint en compte els reptes de la cuina comunitària exposats, posant especial atenció en els punts següents:

- Reduir el malbaratament alimentari
  - Calculant les quantitats i trobant maneres enginyoses de gestionar el que sobra.

- Promoure les cures en comunitat o teixir xarxa comunitària.
  - Elaborant una dinàmica que implique la classe a l'hora de menjar i que afavorisca els vincles.

L'acte de menjar en companyia comporta unes maneres concretes d'actuar i de relacionar-nos amb qui compartim taula. Existixen un rols i uns protocols depenent del que mengem, on o amb qui ho fem.


Penseu de quines maneres s'hauria de menjar l'esmorzar que heu organitzat per a promoure una relació més significativa entre els comensals.
NOTA A L'ALUMNAT

MATERIAL:

- **Aportat per l'alumnat:**
  - **Esmorzar.**
  - **Material complementari si l'activitat organitzada per l'alumnat ho requerix.**

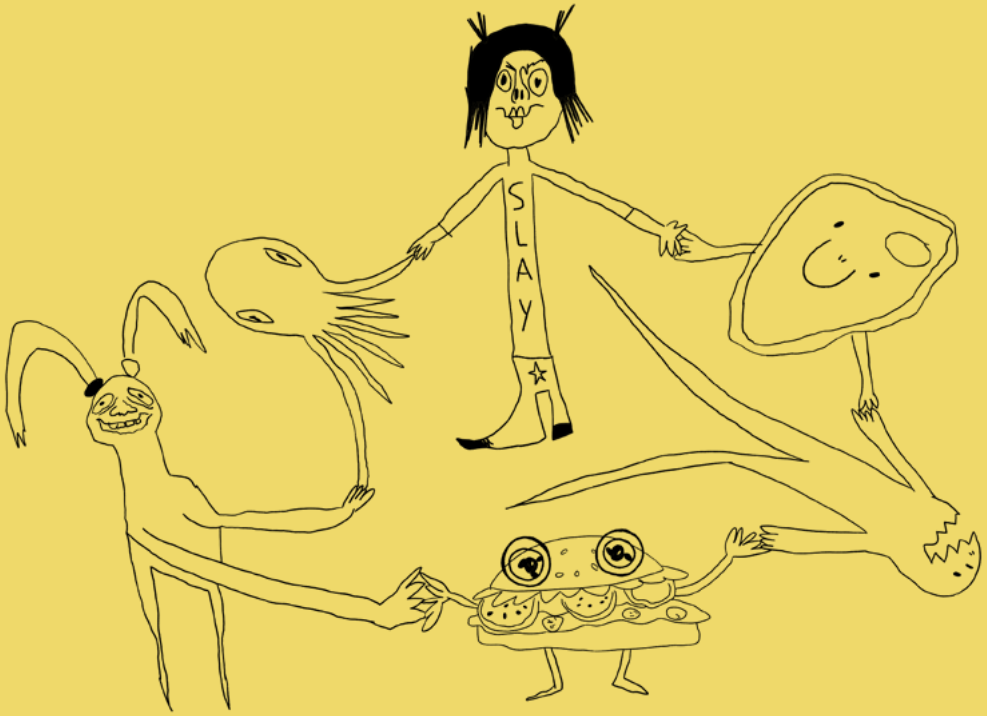
5.4.2. LA RELATORIA

Cada u realitzarà una relatoria del que va passar en la sessió d'esmorzar comunitari que més li va agradar. Però, en comptes de descriure el que va passar amb un text narratiu, el format d'esta relatoria serà un còmic, un dibuix o una serie de dibuixos que representen tot el que va succeir en l'esdeveniment. Caldrà posar èmfasi en les característiques que van fer d'aquell esdeveniment un acte aliat no només amb les persones i la comunitat sinó també amb els personatges que formen part de la història del sistema alimentari (la verdura perfecta, la verdura imperfecta, les restes orgàniques, les restes inorgàniques, els recursos energètics…).

MATERIAL:

- **Aportat pel professorat:**
  - **Si es desitja, un suport més gran perquè es faça el dibuix/còmic final.**

- **Aportat per l'alumnat:**
  - **Material de dibuix: retoladors, llapis, aquarel·les, gouache, acrilics…**
  - **Quadern bitàcola.**



RASTREJS DE RESIDUS

Sabem el camí que recorre el fem i on acaba?
Per a pensar en altres possibles maneres de gestionar els residus, resulta útil investigar de quina manera s'ha estat desenvolupant esta tasca fins al moment.

La necessitat de contar altres històries sorgix de la convicció que les històries predominants ni ens agraden ni ens representen, i això ho sabem perquè les hem conegudes de prop, hem reflexionat sobre el seu impacte i hem arribat a tal conclusió.

De la mateixa manera, el fet d'haver conegut altre tipus d'històries que ens han agradat més ha fet que ens replantejàrem les hegemòniques, i ens han inspirat i han servit de referent per a continuar inventant-ne d'altres.
A continuació es compartixen notícies d'interés que han servit de resposta a la pregunta que es planteja en este capítol:

Les últimes dades sobre la gestió dels residus al País Valencià, també publicades per Ecologistes en Acció, apunten que en l'any 2019 es van depositar 1.323.856 tones de residus domèstics en els dotze abocadors que hi ha actius, és a dir, un 60 % dels residus generats van acabar soterrats –una quantitat semblant a la de 2017 i 2018. Les xifres se situen molt lluny del percentatge màxim d'abocaments orgànics, un 35 %, que establix el Pla estatal marc de gestió de residus (PEMAR) i el Pla integral de residus de la Comunitat Valenciana (PIRCV) per al 2020. D'ací a una dècada, les exigències de la Unió Europea se situaran en una taxa de reciclatge del 70 % i només un 5 % del fem podrà quedar sota terra. "Estem saturant els abocadors abans del que estava previst i estem incomplint tots els objectius, però encara així i malgrat les sancions que s'estudien, la Generalitat sembla lligada als interessos del sistema", denuncia Carlos Arribas, coordinador de l'àrea confederal de Residus d'Ecologistes en Acció.

Directa

Segons les dades que ha publicat el Ministeri per a la Transició Ecològica i el Repte Demogràfic a través de la Memòria anual de generació i gestió de residus, Espanya s'estaria allunyant del compliment de l'objectiu del 50 % de reciclatge de residus municipals exigit per la UE per a 2020 i del 55 % exigit per a 2025.

En 2022 Espanya va arribar al 43,2 %, que suposa un descens sobre el 43,7 % reportat per al 2021 a Eurostat. Eurostat fa una estimació encara més baixa per a 2023: 41,4 %.

Este descens és una mala notícia i posa en el focus diverses qüestions. La primera és metodològica i és que a mesura que els càlculs del reciclatge s'alineen amb la idea d'una "economia circular", es fan més evidents les mancances de la política estatal, autonòmica i local en matèria de residus municipals.

ResiduosProfesional.com

L'Ajuntament d'Albal i l'associació Del Camp a la Taula han fet balanç del projecte 'Albal circular', que es va posar en marxa l'octubre de 2020, amb el qual s'està donant una segona vida a les restes orgàniques arreplegades en els habitatges de la localitat i per la societat civil involucrada en el projecte mediambiental.

Són 350 les famílies, juntament amb l'institut i el col·legi Sant Blai, diversos bars, restaurants, comerços i el Centre Verd Municipal els que, amb el seu compromís amb la sostenibilitat i el reciclatge, han aconseguit arreplegar 21 tones de residus compostables.

Com a resultat, els residus s'han reconvertit en més de 10 tones d'aliment per a les zones verdes municipals. A tall d'exemple, el compost obtingut durant el passat any ha servit per a la millora i recuperació del sòl del bosc mediterrani, utilitzant-se per a la creació i manteniment de l'oasi de papallones, l'hort ecològic de formació i els horts de l'IES d'Albal i Sant Blai. També ha revertit en els horts municipals de producció ecològica, així com també en els horts escolars de l'institut del Col·legi Sant Blai.

ValenciaPlaza 04.01.2023

Llei 7/2022, de 8 d'abril, de residus i sòls contaminats per a una economia circular. Esta llei estatal té per finalitat la prevenció i la reducció de la generació de residus i dels impactes adversos de la seua generació i gestió, la reducció de l'impacte global de l'ús dels recursos i la millora de l'eficiència d'este ús amb l'objectiu, en darrera instància, de protegir el medi ambient i la salut humana i efectuar la transició a una economia circular i baixa en carboni amb models empresarials, productes i materials innovadors i sostenibles per a garantir el funcionament eficient del mercat interior i la competitivitat d'Espanya a llarg termini.

BOE

BILBAO TINDRÀ UNA TAXA DE RESIDUS NO DEFICITÀRIA I BONIFICARÀ EL RECICLATGE DE MATÈRIA ORGÀNICA (maig, 2025)
Els sistemes de pagament per generació (PxG) són sistemes que permeten que la taxa de residus de cada usuari varie en funció de la seua generació real de residus. En estos models, l'import final de la taxa el determina el mesurament dels residus generats.

D'esta manera, els usuaris i usuàries que generen més residus i els separen pitjor assumixen un major cost del servici de gestió de residus ("qui contamina paga"), mentre que els que reduïxen i separen els seus residus correctament paguen menys. S'ha demostrat que estos sistemes són eficients per a incentivar la prevenció de residus, nivells alts de recollida separada i la reducció de la disposició de residus a l'abocador (ARC, 2016; Reichenbach, 2008; Slavik & Pavel, 2013).

No ha sigut fins a la Llei 7/2022, del 8 d'abril, de residus i sòls contaminats per a una economia circular, que el concepte de pagament per generació ha sigut introduït i consolidat per primera vegada en la normativa estatal.

ResiduosProfesional.com

La Guàrdia Civil, en el marc de l'operació Finoplast, ha desarticulat una organització criminal dedicada a la importació, emmagatzematge, transport i exportació il·legal de residus plàstics a tercers països. Han sigut detingudes cinc persones i investigades altres 15 pel tràfic il·legal de més de 41.000 tones de residus plàstics a nivell nacional i internacional.

Part d'estes escombraries era abandonada en les instal·lacions i la resta era enviada a tercers països també de manera il·legal, bé fent-les passar per matèria primera o falsejant la documentació ambiental. De tots estos enviaments, la Guàrdia Civil ha detectat trasllats il·legals de residus pròxims a les 22.785 tones a l'Índia, Turquia, Vietnam, Malàisia, Tailàndia, Hong Kong, el Pakistan, el Regne Unit, Angola, el Brasil, el Marroc o Emirats Àrabs.

Ministeri d'interior. 20.05.2025

https://directa.cat/el-collapse-rendible-del-sistema-dutilitzar-tirar-i-enterrar-els-residus-al-pais-valencia/

https://www.residuosprofesional.com/espana-residuos-municipales-2021/

https://www.miteco.gob.es/content/dam/miteco/es/calidad-y-evaluacion-ambiental/sgecocir/residuos-municipales/Memoria%20anual%20de%20generaci%C3%B3n%20y%20gesti%C3%B3n%20de%20residuos%202022.pdf

https://recollida-residus.manra.org/wp-content/uploads/2023/06/Guia-separacio-selectiva-residus-Valencia.pdf

5.5.1. UN COMPOSTADOR A L'INSTITUT

Missatge per al professorat:

La següent activació s'iniciarà amb dos sessions en què es fabricaran els compostadors i s'elaborarà el pla per a que estos s'implementen a l'institut i es facen servir.
A partir d'ací, el pla es desenvoluparà de manera paral·lela al curs, amb l'ajut si fora necessari del personal docent.

La fabricació de compostadors en classe és una proposta pensada per a poder acompanyar els residus orgànics i poder observar com es transformen progressivament, integrats en un cicle natural.

L'exercici de la preparació dels compostadors ha d'anar acompanyat de la seua implementació al centre, per la qual cosa, l'alumnat ha de dissenyar un pla efectiu que aborde:

- **La implicació de l'escola en el llançament de les restes orgàniques dels esmorzars als compostadors habilitades:** estudiar la capacitat dels compostadors per decidir els punts estratègics on col·locar-los (per exemple, impliquem tot l'institut o ens centrem en un sol cicle?), preparar cartells informatius o organitzar xarrades a altres classes.

- **El manteniment dels compostadors:** organitzar grups de treball rotatius encarregats d'afegir terra i residus secs quan calga, de documentar el procés de descomposició amb fotografies, o, en el cas que els compostadors s'òmpliguen, de retirar-los temporalment (al lloc decidit) perquè la matèria es reduïsca, s'allibere espai i es puga continuar utilitzant.

- **El posterior ús del compost generat:** decidir quines plantes es beneficiaran del compost, si seran plantes de l'institut o si ho seran altres plantes d'espais com jardins o horts propers al centre.

Nota al professorat i l'alumnat:

Si teniu a l'institut un hort, seria interessant aliar-se amb el professor o professora encarregat de cuidar-lo per a produir el compost per a les verdures de l'institut.

Instruccions per a fabricar un compostador:

Materials:

- *2 bidons buits d'aigua de 5 litres.*
- *Estisores*
- *Residus orgànics.*
- *Residus secs (fulles seques o cartó a trossos menuts)*
- *Terra*
- *2 tovallons de paper*

Passos a seguir:

https://www.youtube.com/watch?v=G-JW1AzgdwBY&t=8s

MATERIAL:

- **Aportat pel professorat:**
  - **Estisores.**
  - **Tovallons de paper.**

- **Recol·lectar:**
  - **2 bidons buits d'aigua de 5 litres.**
  - **Residus orgànics.**
  - **Residus secs (fulles seques o cartó a trossos menuts).**
  - **Terra.**

5.5.2. CARTOGRAFIA DEL REBUIG

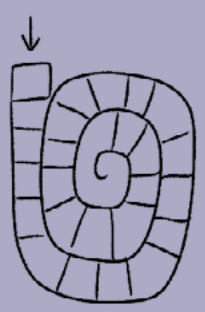
En grups reduïts, es procedirà a rastrejar el camí que recorren les restes orgàniques i inorgàniques del menjar que es consumix a les cases fins arribar al seu destí final. Quin camí fan? On van a parar? Quina gestió es fa d'estos residus? Se'ls dona algun ús?

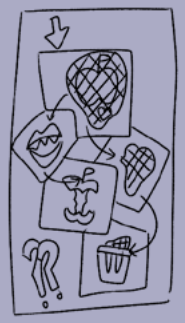
Intenteu ser exhaustius com siga possible. Podeu fer la investigació utilitzant internet, preguntant a persones que penseu que podrien tindre informació valuosa, podeu visitar un abocador o una empresa de reciclatge.

NOTA A L'ALUMNAT

Amb la informació recollida es dissenyarà una cartografia que combine dibuix i escriptura.

Es poden dissenyar els esbossos en el quadern bitàcola i posteriorment fer la cartografia final en un suport més gran del material que es desitge (tela, cartó, paper, fusta, etc.).





Amplia la informació amb anotacions i dibuixos personals que la complemente.

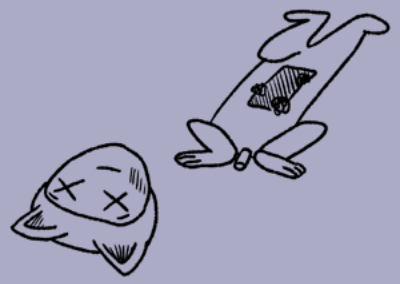
NOTA A L'ALUMNAT

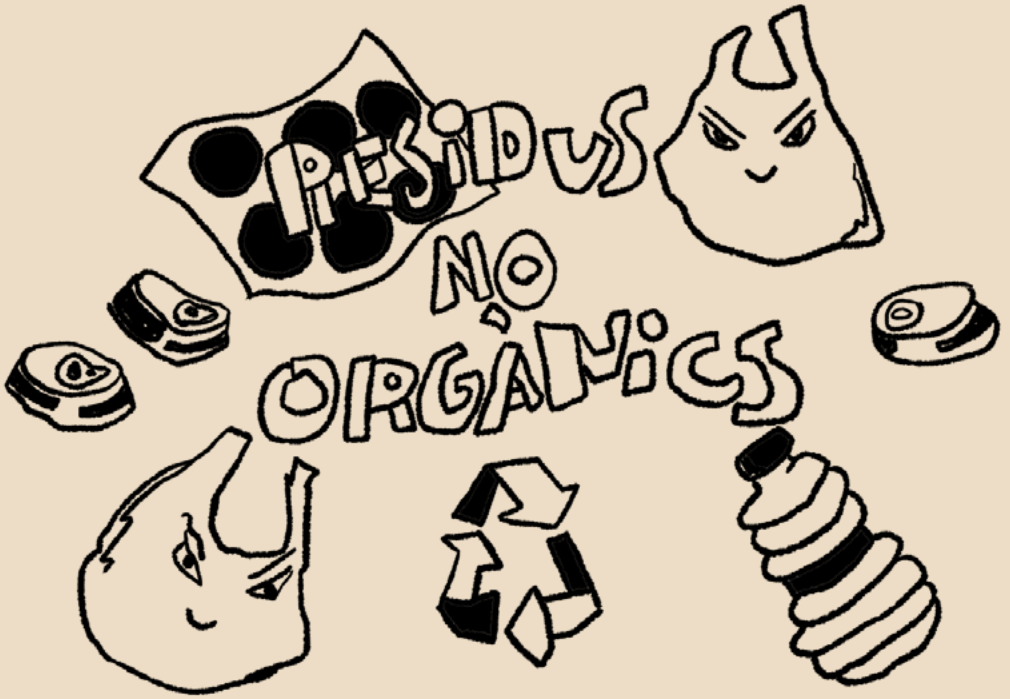
MATERIAL:

- **Caixa de recursos:**
  - **Quadern bitàcola.**

- **Aportats pel professorat:**
  - **Suport a escollir**

- **Aportat per l'alumnat:**
  - **Material de dibuix: retoladors, llapis de colors, carbonets, pintures acríliques…**




RESIDUS
NO
ORGANICS

Segons dades de Greenpeace, cada any arriba als mars i oceans l'equivalent en fem fins a 1.200 vegades el pes de la Torre Eiffel, només el 30 % dels plàstics es reciclen a Espanya i una botella de plàstic tarda uns cinc-cents anys a descompondre's, de manera que deixa fragments de microplàstics que perjudiquen la salut dels ecosistemes aquàtics.

La dependència excessiva del plàstic en el sistema alimentari, l'ha convertit en els principals contaminants de mars i oceans. Per això, persones dissenyadores i creadores treballen per buscar alternatives que causen el menor impacte mediambiental.

Una línia d'investigació que ha marcat tendència en els últims anys és la de l'aprofitament dels residus alimentaris per a la creació de biomaterials.

És el cas de *Sirope LAB,* un laboratori valencià de disseny i investigació de nous materials que naix amb una visió clara: contribuir a la reducció de residus, valoritzant i incloent residus locals en la seua composició, especialment orgànics, i transformant-los en alternatives materials creatives, estètiques i funcionals.

En un entorn en contínua transformació, busquen repensar el consum i donar-li un nou propòsit al que es considera rebuig, cultivant una creativitat conscient. A més, creuen en la col·laboració i la sinergia entre disciplines, essencial per a abordar un futur de canvi i regeneració en el que, com indica el número "Waste" de la revista *Mold Magazine*, "no sols serà important aprofitar i trobar oportunitats en la sobrecàrrega actual i futura de residus, sinó començar a idear nous sistemes en els quals no hi haja cap mena de residu alimentari".

Una altra tendència que ha sorgit com a resposta als envasos contaminants d'un sol ús és la d'impulsar l'hàbit d'utilitzar cistelles i cabassos d'espart o vímet, recipients fets amb fibres vegetals d'alta resistència que ens poden durar tota una vida.

Al seu torn, la recuperació de la tècnica tradicional de la cistelleria és considerada també com una manera de preservar un llegat cultural i econòmic que, en temps actuals, haketja les maneres de relacionar-nos amb el temps, de manera que afavorix els processos lents: amb les persones, propiciant l'oralitat durant el procés; amb la natura, teixint relacions simbiòtiques. S'ha demostrat que, on han viscut comunitats que s'han dedicat a la cistelleria, les plantes silvestres emprades han perdurat en l'ecosistema de manera equilibrada i que, a les zones on la tècnica s'ha perdut, les mateixes plantes s'han convertit en plaga o, altrament, s'han extingit.

---

https://cesteriaesga.com/origenes-historicos-de-la-cesteria-un-arte-milenario-en-la-tradicion-espanola/?srsltid=AfmBOoq8Wp_hhfbAENHqqlHCi2yT5JVZGguVKzuCNtRByyCP9pd_PIbs

https://directa.cat/el-negoci-del-plastic-un-cami-sense-retorn/

5.6.1. L'ARQUEOLOGIA DEL PLÀSTIC

És massa comú caminar pels nostres pobles i ciutats i trobar al terra, cada poques passes, embolcalls de menjar de plàstic i paper.

En este exercici, amb un recorregut pels voltants de l'institut, es recol·lectaran restes trobades, que s'aniran arxivant ordenadament en un àlbum de fotos.

El passeig anirà seguit de la catalogació a l'aula dels materials arreplegats, en la qual s'indicaran l'any aproximat de l'emissió de la deixalla (apreciable pel seu desgast), l'aliment que embolicava o la marca del producte.
L'activitat tracta d'usar la metodologia de l'arqueologia i d'imaginar els plàstics recol·lectats com a objectes residuals a estudiar d'un passat extingit.

Nota al professorat:

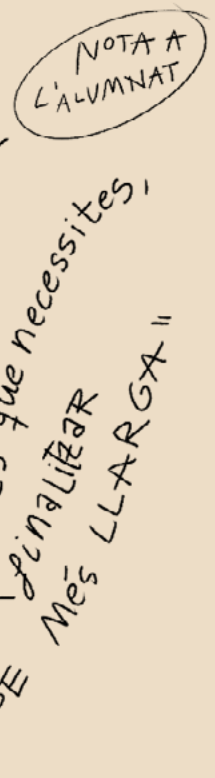
- *El recorregut haurà de ser traçat prèviament per la persona docent. Una altra manera interessant d'organitzar el camí és decidir-lo espontàniament entre totis, a mesura que s'avança.*

- *La recol·lecció de deixalles no orgàniques es pot organitzar en tres grups, els quals comptaran cadascun amb el seu àlbum. La catalogació es desenvoluparà també en tres grups de treball.*

MATERIAL

- **Caixa de recursos:**
  - Tres àlbums de fotos.

5.6.2. LA FRASE MÉS LLARGA



Generar un relat apassionat sobre els actes quotidians vinculat directament amb una bossa de transport no sembla un exercici senzill, i menys, si el que es vol és captar l'interés dels possibles lectors.

Es proposa compondre este relat apassionat relacionat amb la bossa de transport que cada u utilitze (motxilla, ronyonera, bossa de mà…) escrivint "la frase més llarga", una que ocupe fins a dos pàgines de la llibreta bitàcola.

MATERIAL

Caixa de recursos:
- Llibreta bitàcola

La vida no s'acaba
al FEM
i esta història
també
MERCAT

Al llarg d'este camí hem vist que la història del sistema alimentari compta amb més personatges dels que ens havien contat. Tot i que tan sols coneixíem la història de la verdura perfecta, també existix la de la verdura imperfecta, la de les restes orgàniques d'esta i la de les restes inorgàniques dels embolcalls que s'utilitzen per a transportar-la i vendre-la.

Fins ara, hem parlat de la vida de tots estos personatges i de com prestant-los atenció, coneixent la nostra tradició, relacionant-nos entre nosaltres i fent servir l'enginy podem allargar-la més enllà dels límits suposats. Arriba un moment en el qual la vida aplega al seu final, els personatges moren i la història s'acaba. Però, i si no fora així?

Potser, en el sistema alimentari actual, estem desenvolupant la història des d'un punt de vista massa antropocèntric, posicionant-nos, les humanes, com a protagonistes, i concebent la resta de personatges com a mers recursos al nostre servici. Després, quan pareix que ja no en podem traure profit, els extraiem de la narrativa sistemàticament, amb un punt final que és el fem. Però, i si la vida no s'acabara ací?

Com explica Lynn Margulis en el text From Kefir to death, "la mort és la pèrdua dels límits clars de l'individu; en la mort, el jo es dissol. Però la vida d'una forma diferent continua, com els fongs i els bacteris de la decadència".

En este capítol entren en joc com a personatges de la història que estem imaginant totes eixes formes de vida microscòpica que es desenvolupen al voltant dels nostres personatges i de nosaltres mateixos com a éssers humans. Els bacteris i els fongs en forma de floridures i rents conviuen amb nosaltres i som essencials els uns per als altres.

Estos participen de la vida de moltes maneres distintes. A xicoteta escala, pensant en estos com a éssers individuals, "consumixen i transformen els seus mons de forma privada", però, a gran escala, tenen "efectes magnificats i visibles a través dels seus productes resultants: la llet es transforma en formatge, el suc de raïm es convertix en vi, el rebuig en compost".

Fermentació, putrefacció, desintegració i mineralització. Diferents fases de la vida després de la mort, de la vida en la mort, de la vida a través de la mort.

En el capítol 3, parlàrem dels mètodes de conservació, i de la capacitat que tenen d'allargar la vida dels aliments que decidim conservar. Un dels mètodes de conservació més coneguts és la fermentació, la qual, paradoxalment, és a la vegada una de les primeres fases de la descomposició de la matèria viva, ja que és en este moment en el qual els microorganismes comencen a desenvolupar-se en esta.

En termes sociològics, "els aliments fermentats proporcionen un pont útil entre la natura i la cultura i ajuden a descriure com els metabolismes humans i no humans s'intriquen i es configuren mútuament".

En termes biològics, la fermentació és un procés metabòlic, generalment anaeròbic, en què els microorganismes com bacteris i rents descomponen compostos orgànics simples com els sucres per a obtindre energia, i generen molècules més senzilles com àcids, gasos i alcohols, els quals poden millorar el sabor, la textura i la vida útil dels aliments.

A partir d'ací, la vida útil de l'aliment des del punt de vista antropocèntric acaba, però, com hem dit abans, la vida seguix per a la resta de microorganismes.

Estos continuen alimentant-se de la matèria orgànica, descomponent-la a poc a poc, passant primer per la fase de putrefacció, després per la de desintegració i finalment, la de mineralització, per a donar lloc al compost o hummus, material ric en nutrients inorgànics que torna al sòl i que tanca el cicle de la matèria.

Així doncs, si prestem atenció a cada un dels personatges de la història que estem imaginant, des d'una mirada menys antropocèntrica, veurem, efectivament, que la vida no s'acaba al fem.

5.7.1. KVAS, EL FERMENT DE PELLS DE FRUITA

El Kvas, es una beguda tradicional d'Europa de l'est i la regió bàltica. Esta beguda gasosa, efervescent i refrescant de sabor agredolç normalment es prepara amb un ferment de pa de sègol, però també es pot preparar amb fruites madures, inclús només usant-ne les pells, cors i restes.

En esta activació s'experimentarà de manera pràctica la fermentació a través de la realització d'esta beguda. A més, es donarà una segona vida a les deixalles de les fruites, a través de la fermentació.

L'exercici es desenvoluparà en dos fases.

Fase 1

Es prepararà un esmorzar a base de fruita. L'alumnat pelarà, netejarà i tallarà les fruites. A la caixa trobareu escuradents amb els quals podeu fer broquetes, fils de pescar per a fer penjolls, fils d'aram per a fer estructures…

S'esmorzarà i totes les deixalles seran reservades en un pot, el qual es guardarà a la nevera per a usar-lo en la segona fase de l'activitat (si esta es realitza en dies diferents).

Podeu jugar amb el menjar i ficar-vos en el mode més creatiu possible i experimentar amb les combinacions de sabors.

Nota d'L'alumnat

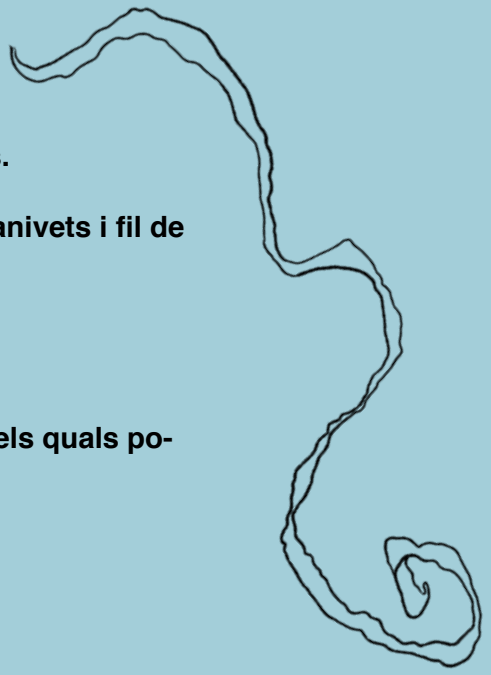
Missatge per al professorat:

- *Com en la primera activitat, s'haurà d'encomanar amb anterioritat la caixa de fruita perquè arribe el dia de la sessió.*
- *Si es desitja, es pot aportar a l'esmorzar pa de massa mare, iogurt, quefir o formatges (altres tipus d'aliments fermentats) per a combinar-los amb les fruites.*

MATERIAL:

- **Caixa de recursos:**
  - **Pot on guardar les deixalles.**
  - **Caixa de fruites.**
  - **Fils d'aram, escuradents, ganivets i fil de pescar.**
  - **Mantell.**

- **Professorat i alumnat.**
  - **Plats i bols per a la fruita.**
  - **Si es desitja, aliments amb els quals poder combinar la fruita.**



Fase 2

Realització del ferment

La fermentació es la fase inicial de la descomposició, la primera fase que es produïx quan un ésser viu mor, però, paradoxalment també es un procés en el qual es genera vida (els bacteris que comencen a créixer i metabolitzar esta matèria orgànica) i s'allarga la vida útil d'un aliment (en este cas, les pells de les fruites que menjàrem en l'anterior sessió).
La realització del Kvas serà un bon exercici per a veure de primera mà com es desenvolupa la fermentació, com canvia el sabor de l'aliment i com comença a generar gasos.

Per a fer esta beguda, l'alumnat es dividirà en 3 grups.

Receepta

Ingredients:

- *Pells i restes de fruites (pomes, raïm, taronges, llimes o closques de pinya). Dos gots en total.*
- *1 litre d'aigua mineral.*
- *25-35 grams de sucre blanc, sucre moré o mel.*
- *Un pessiguet de sal marina (per a equilibrar la fermentació).*
- *Es pot condimentar si es desitja amb una rameta de canella, algun trosset de gingebre fresc, grans de pebre rosa, panses…*

Passos:

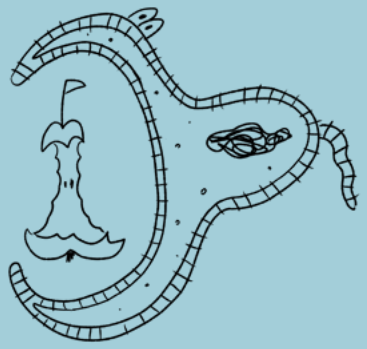
1. *Trosseja les pells de les fruites, ben picadetes.*
2. *Col·loca-les en un pot de vidre que estiga net.*
3. *Cobrix la mescla amb aigua filtrada.*
4. *Afegix l'endolcidor.*
5. *Assegura't que queda un centímetre d'espai entre la part superior del pot per a permetre que la fruita en la fermentació faça pressió.*
6. *Tapa-ho bé i deixa-ho a temperatura ambient durant un màxim de 3 dies, prement la tapa i agitant-ho 2 o 3 vegades al dia. Després d'unes 24 hores, veuràs com comença a bombollejar.*
7. *Tasta la beguda i, quan tinga un sabor un poc àcid, cola la fruita i embotella la beguda.*
8. *Guarda-la a la nevera per a parar la fermetació.*

MATERIAL:

- **Caixa de recursos:**
  - **Un paquet de sucre.**
  - **1 mesurador de líquid.**
  - **3 coladors.**
  - **3 embuts.**
  - **Un potet amb sal.**
  - **Condiments: gingebre fresc, panses, canella…**

- **Alumnat:**
  - **Cada grup, 1 pot de vidre per a fer els ferments.**
  - **Cada grup, 2 botelles de vidre.**

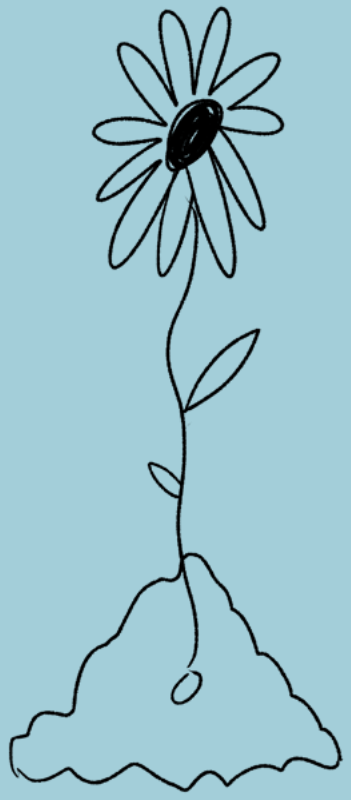
- **Professorat.**
  - **Pot amb deixalles de fruita.**
  - **3 litres d'aigua mineral.**
  - **Una bàscula.**



5.7.2. LA CIUTAT METABÒLICA

Els bacteris son éssers microscòpics que habiten el món. En les seus vides individuals consumixen i metabolitzen l'ecosistema en què viuen de forma privada; però, a gran escala, cada acció xicoteta que fan de manera simbiòtica amb altres microorganismes modifica el seu entorn. La llet es convertix en formatge, el suc de raïm en vi, les verdures en ferments.

D'igual manera, la ciutat podria concebir-se com un ecosistema metabòlic que nosaltres, com a éssers humans, transformem a través de les nostres xicotetes accions. Potser individualment pareix que estes accions son intranscendents, però quan les mires en conjunt, i es generen de manera simbiòtica amb altres éssers humans i no humans, estes accions poden transformar l'entorn, poden transformar la ciutat.



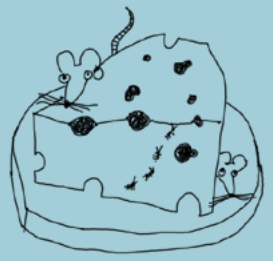
Per a este eix temàtic es planteja un exercici d'escriptura automàtica. Dins del saquet corresponent a este capítol, hi ha un grapat de paperets amb paraules escrites. Se n'agafarà una per persona, i a partir d'esta paraula i tenint en ment el que s'ha llegit sobre el paral·lelisme entre la transformació bacteriana i la transformació humana del món, es començarà a escriure de manera automàtica sobre un full tot el que ens vinga al cap.

El temps estarà cronometrat pel professorat, i l'exercici tindrà una durada de dos minuts, per a evitar el pensament racional i deixar que la nostra mà escriga tot el que es genere en la nostra ment, sense tindre una intenció de fer un text bell ni saberut.

Posteriorment, si es desitja, es compartiran amb la resta de l'alumnat els textos escrits.

MATERIALS:

- **A la caixa.**
  - **Llibreta bitàcola.**
  - **Saquet de paraules.**



NI LA VIDA
NI ESTA HISTÒRIA
ACABA A LA PANXA

En l'anterior capítol parlàrem sobre el que passa amb la matèria orgànica que no és ingerida. Bacteris i fongs (personatges essencials de la nostra història) inicien un procés de descomposició, metabolitzant la matèria, i ho digerixen fins que torna al sòl.

També nosaltres, i la resta d'éssers del regne animal, digerim i descomponem la matèria que mengem, però a diferència dels protoctists i fongs, nosaltres comptem amb un sistema digestiu a través del qual descomponem les molècules dels aliments, absorbim les que ens interessen per a ser transportades a través de la sang i la limfa a la resta de cèl·lules del cos i expulsem a través dels excrements les que no ens interessen o no poden ser digerides.
Boca, faringe, esòfag, estómac, intestí prim, intestí gros, fetge, pàncrees, glàndules salivals.

El procés de nutrició és molt més complex en els organismes pluricel·lulars com els nostres que en els bacteris, però l'objectiu final és el mateix: nodrir les cèl·lules que componen l'organisme per a proporcionar-los l'energia necessària per a mantindre'ns vives.
De fet, este complex sistema no només està format per cèl·lules pròpies del nostre organisme, sinó que estes conviuen amb milions d'éssers microscòpics. Vivim en simbiosi amb ells: "mentre el nostre cos servix com a arquitectura viva de sistemes microbians, vírics i fúngics complexos", estos ens ajuden a digerir certs aliments que el nostre cos no pot digerir sol i generen vitamines fonamentals per al nostre correcte desenvolupament. Som essencials els uns per als altres. "Estos éssers vius, probablement els més antics de la Terra, descobriren fa molt de temps que el camí a seguir és estar junts, sense deixar a ningú darrere".

Tot i que este sistema digestiu, multiespècie, és molt complex i eficient, existixen elements dins de l'aliment que ingerim que no es deixen metabolitzar.

El treball de l'artista i investigadora Asunción Molinos Gordo gira entorn de les llavors que després de ser ingerides no es descomponen a la panxa i són expulsades intactes a través dels nostres excrements, que troben en estos el mitjà perfecte per a poder nodrir-se i créixer.

A través de la seua obra proposa la idea que els éssers humans estem profundament entrellaçats i embolicats en xarxes ecològiques. Els nostres cossos són pol·linitzadors involuntaris, portadors de llavors i consorci de formes de vida que treballen juntes.

En este últim capítol de la història del sistema alimentari posarem el focus al nostre interior. Els nous personatges de la història seran els nostres òrgans, les cèl·lules que els conformen, la microbiota que els habita, la matèria orgànica que s'escapa de ser metabolitzada i les restes de la que sí que ho ha sigut.

Mirarem cap endins per a poder imaginar cap a fora, farem una digestió conscient i col·lectiva de tot el que ens ha alimentat durant este temps i reimaginarem una vegada més el fem com una entitat viva plena de potencial.

"El cos en vida és una màquina de conversió: transforma l'aliment en moviment, l'oxigen en pensament, la matèria en energia. Metabolitzem el món i després el món ens metabolitza a nosaltres".

La vida no s'acaba a la panxa.

5.8.1. UNA HISTÒRIA CÍCLICA

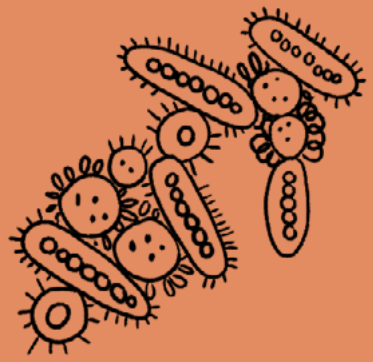
En este eix temàtic, l'últim de tots, l'orde de les activitats serà el contrari al que s'ha seguit durant la resta del projecte: primer, l'exercici d'escriptura creativa i, finalment, l'activació a través del menjar.

Durant el temps que s'ha participat en Fem, els confins del rebuig, s'han tractat huit temes que han servit per a dibuixar nous límits a l'entorn de la nostra relació amb els residus, amb la voluntat de reduir-los i reintroduir-los.

És el moment de digerir aprenentatges, experiències, contradiccions, descobriments, sabors, ingredients, personatges, reflexions…
En esta digestió conjunta, entre totis, es vincularan els huit temes treballats, que es tractaran com a capítols d'una història.

Per a emfatitzar els processos cíclics que el sistema alimentari recorre quan ho fa de manera natural, s'escriuran huit històries que començaran i acabaran, cada una, per un dels huit capítols tractats. No importa des d'on es comence la història: un cercle no té ni principi ni final.

La digestió col·lectiva es processarà de la següent manera:



INSTRUCCIONS:

1. Preparar infusions digestives amb les herbes proporcionades a la cistella per a beure-les durant l'exercici.

2. Huit persones de la classe començaran agafant, cada una, les huit propostes de començament de la història que han sigut redactades prèviament per a facilitar l'inici. Seran les primeres a continuar la narració, seguint l'orde dels capítols-temes que es marca al tauler del joc.

3. Quan acaben, cediran la història a altri companyi, que, al seu torn, continuarà amb el capítol indicat. Abans de començar amb el nou capítol, és imprescindible llegir els anteriors perquè es genere una continuïtat.

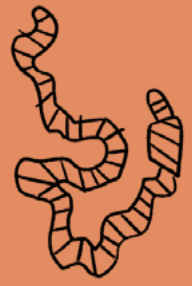
4. Esta dinàmica es repetirà fins a haver passat per tots els capítols i per set persones diferents. (Cada persona participarà en més d'una història)

5. Les huit persones que redacten el capítol final poden provar de connectar el penúltim capítol amb el primer i, així, tancar el cicle.

La durada de la digestió col·lectiva pot ocupar una sola sessió o, si escau, dilatar-la tant com convinga.

MATERIAL:

- **Caixa de recursos:**
  - **Infusió digestiva**
  - **Targetes amb els inicis de cada història**



5.8.2. DIGESTIÓ COL-LECTIVA

Esta és l'última activació del projecte. L'exercici en què es digerirà tot el que s'ha treballat en els últims mesos. De manera metafòrica, hi ha molt per digerir, però potser també es interessant menjar literalment un bon esmorzar per a després poder digerir-lo juntes.

Es proposa organitzar un esmorzar col·lectiu, en què l'alumnat i professorat porte alguna cosa cuinada en casa per a compartir-la. Un banquet al qual s'anima a involucrar altres classes, professores, personal de l'institut, inclús pares, mares i familiars.

Si ve de gust, junt amb este banquet es pot organitzar una xicoteta exposició del material que s'haja generat durant estos mesos.

Este banquet esdevindrà una retrospectiva del projecte. Per això se suggerix que els plats preparats siguen àpats que s'hagen cuinat al llarg del projecte, o que representen culinàriament els confins del rebuig: menjars fets amb verdures i fruites "imperfectes, receptes d'aprofitament, pasta feta de pa, qualsevol tipus de conserva, un plat en què s'utilitzen ferments com formatge, iogurts, pa de massa mare, o verdures adobades o les begudes gasoses de restes de fruites que es van fer en "La vida no s'acaba al fem i esta història tampoc".

Així doncs, després d'haver menjat, s'iniciarà la segona part de l'activació: primer mengem, després digerim.

La digestió col·lectiva s'iniciarà seient cada persona sobre la seua estoreta. L'alumnat que haja participat en el projecte llegirà per a la resta de convidades les històries cícliques que es desenvoluparen en l'anterior sessió.

Posteriorment, s'iniciarà un exercici de meditació col·lectiva, *"Meditació per a una digestió conscient"*, preparat pel col·lectiu EdredoLab, col·lectiu d'artistes i mediadores que desenvolupa la seua pràctica a través del concepte del descans.

Una de les professores serà l'encarregada de guiar esta meditació per a la resta d'assistents.

Per a accedir a la guia de meditació es farà a través del QR que trobareu en la pàgina.

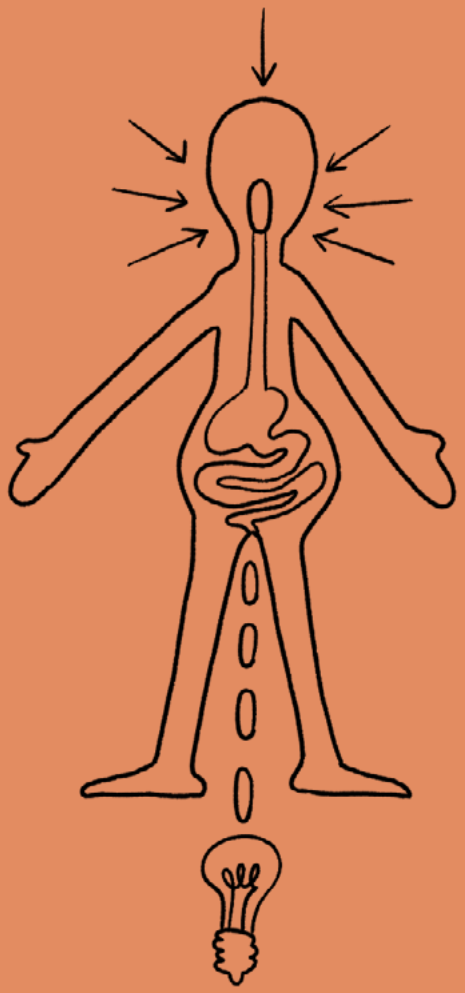
Així, després d'haver digerit metafòricament i literalment estos mesos d'investigació a través del fem, es donarà per conclòs el projecte de "FEM!! Els confins del rebuig"

Missatge per a l'alumnat i el professorat:

- *Podeu anunciar l'esdeveniment a través de cartells.*
- *Esta jornada podria ser un bon moment per a recordar a la resta de l'alumnat l'existència dels compostadors que construireu en classe i com s'han d'utilitzar. A més, seria interessant que les restes del banquet, si ja no son aprofitables, es llancen al compostador perquè el seu cicle continue.*

MATERIAL:

- **Caixa de recursos:**
  - **Meditació per a una digestió conscient, per EdredonLab**
- **Alumnat.**
  - **Llibretes bitàcola**
  - **Si es desitja, decoració per a la taula**
- **Assistents en general.**
  - **Àpats preparats**
  - **Estoretes**
  - **Got, plat i coberts**
- **Professorat:**
  - **Taules**
  - **Mantells**
  - **Tovallons de paper**
  - **Micròfon**



6. BIOS CREADORES

EL MENÚ DE LA CIUTAT RURAL

El Menú de la ciutat rural, és un col·lectiu que utilitza la cuina com a ferramenta creativa per a vincular-se amb l'activisme social i la investigació crítica i alhora expressar-se de manera estètica i poètica.
Amb processos que necessiten d'altres sabers, persones i altres, el projecte busca generar situacions d'excepció que conviden les participants a imaginar i caminar cap a altres maneres no hegemòniques d'habitar el món.

Ha format part del programa de residències artístiques de mediació del programa *Cultura Resident 2024* del CMCV i de les *Residències Artístiques de Joventut* de l'Ajuntament de València 2024 amb el projecte *El menú de la ciutat rural*.
Han sigut seleccionades per les *Residències artístiques en centres educatius* de l'Ajntament de València 2025 amb *El pati a taula*, projecte desenvolupat a l'Institut número 26 amb alumnat de primer de Batxillerat.
Han participat del dispositiu *MOLD-UNMOLD* de Santiago Ribelles i Sara Manente en el programa *BROTASE* en l'espai d'arts vives La Mutant amb *Acudir a la font*, un berenar pensat com una instal·lació participativa, comissariat per l'espai Pols.

IRENE VERDEGUER OLMOS

Irene Verdeguer Olmos és llicenciada en Belles Arts per la UPV i graduada en el Màster PERMEA.

Ha centrat la seua pràctica en la mediació cultural, des d'on explora el potencial pedagògic i transformador de l'art:

Ha portat a terme projectes dirigits a les infàncies amb tallers de dibuix expressiu i amb el codisseny d'"El barri al centre", una escoleta de pasqua al CCCC. Ha desenvolupat el projecte intergeneracional "Memòries íntimes, espais compartits", que repensa els espais públics de Guadassuar des de la memòria i el desig, i ha acompanyat Alba Boscà en la realització d'un mural prèviament mediat amb el veïnat de Carlet.

Ha treballat al Bombas Gens dirigint visites guiades a les exposicions i al patrimoni històric del centre i impartix el taller "Lletres d'autor" al CaixaFòrum a estudiants d'ESO.
Actualment, treballa de mediadora amb "Pedagogías invisibles" a l'Espai d'Art Contemporani de Castelló i, alhora, és component del col·lectiu de mediació El Menú Col·lectiu, junt amb l'artista Irene Santamaria.

IRENE SANTAMARIA AGUILAR

Nascuda a l'Eliana, resident a València i graduada en Belles Arts i en el Màster d'Animació de la UPV, d'una banda, artista i mediadora cultural, i d'una altra, artista i animadora 2D.

Com a animadora, ha format part de l'equip realitzador del curtmetratge Cuando llegue la inundación, dirigit per Antonio Lomas, el qual està actualment sent distribuït per Curts'24, i en el darrer any ha sigut seleccionat en festivals de caràcter nacional i internacional com els Premis Quirino i ha guanyat altres festivals com el Festival Internacional d'Animació Imaxinaria. Actualment, es troba codirigint un nou curtmetratge juntament amb Carmen Álvarez i Erik Godoy, la seua primera obra audiovisual fora de l'àmbit acadèmic.

Com a mediadora cultural, l'experimentació creativa a través dels pastissos desenvolupada durant els últims anys suposa el pas incipient per a repensar la cuina, més enllà del seu caràcter nutritiu, com a una ferramenta artística i, junt amb l'artista Irene Verdeguer, crea el col·lectiu de mediació El Menú de la Ciutat Rural.

Diferint ambdós disciplines en l'àmbit metodològic, en l'eix temàtic troben un punt en comú, amb inquietuds al voltant del territori, la reconfiguració amb la natura, la col·lectivitat i les cures.

Per això és amb certa sensació d'urgència que busque la naturalesa, el subjecte, les paraules de l'altre relat, del que mai s'ha contat, del relat de la vida.

Ursula K. Le Guin

Empreses, col·lectius i persones que han contribuït en el projecte:

- *Sirope.lab: biomaterials decoratius de la cistella*
- *Edredon.lab: "Meditació per una digestió conscient"*
- *Xuso Camps i Alejandro Ocaña: il·lustracions*
- *UPV i Facultat de Belles Arts: ús de les instal·lacions per a fer el tauler i tapa de la cistella*
- *Raúl León ajut per a produir el tauler i tapa de la cistella*
- *Marina Incertis: confecció de mantells*
- *Impresum: impressió de guies i fitxes i suministre de llibretes bitàcoles*
- *Teresa Olmos: ajut en producció de la melmelada de figues*
- *Nasty de Plastic: subministrament de material de neteja ecològic i reciclat i condiments*
- *La despensa la dula serrana: subministrament de conserves*
- *TALKUAL: subministrament de caixes de verdures i fruites imperfectes*
- *Cesteria Aparici: subministrament de cistelles*
- *Tableros pancrudo: subministrament de fustes*

PLANEA COMUNITAT VALENCIANA

Consorci de Museus de la Comunitat Valenciana
Nicolás S. Bugeda i Cabrera
Direcció - Gerència

Coordinació del Node Territorial
Clara Boj Tovar (Universitat Politècnica de València)
José Campos Alemany
Elena Sanmartín Hernández

RECURS EDUCATIU

- Textos: Irene Santamaria Aguilar i Irene Verdeguer Olmos
- Fotografies: Alejandro Ocaña Fernández, Xuso Camps Ciria, Irene Santamaria Aguilar i Irene Verdeguer Olmos
- Disseny i Maquetació: Irene Santamaria Aguilar
- Correcció del valencià i traducció al castellà: Servici de Traducció i Assessorament Lingüístic de la Direcció General d'Ordenació Educativa i Política Lingüística
- Impressió i Enquadernació: Impresum

PLANEA és una xarxa de centres educatius, agents i institucions culturals impulsada per la Fundació Daniel i Nina Carasso i que s'articula mitjançant la mediació de Pedagogías Invisibles (Comunitat de Madrid), PERMEA i la Universitat Politècnica de València (Comunitat Valenciana), ZEMOS98 (Andalusia), Es Baluard Museu d'Art Contemporani de Palma (Illes Balears) i Rexenerando (Galícia).
Els continguts d'aquesta publicació es poden distribuir, copiar i remesclar citant la font, sense usos comercials i mantenint esta llicència.

Consorci de Museus de la Comunitat Valenciana, 2025